CLARA

CLARA.es

PELO AL SOL
7 errores que debes evitar

19 IDEAS PARA DESCONECTAR
(según la ciencia)

TAPEAR SIN ENGORDAR
La no dieta

MAKE UP DE NOCHE
PARA SALIR Y BRILLAR

PSICO
¿Eres otrovertida?
DESCÚBRELO

MODA
90 BÁSICOS DE VERANO

- Vestidos ligeros
- Estilo navy actualizado

Revistas.PeruRadio.net.pe

N.º 408-4€ Exc. Canarias 4,15€
00408
8 428019 000484

WEIDER®

SPORTS & SPECIALTY NUTRITION SINCE 1936

Efecto saciante

Ayuda a controlar el apetito y regular los niveles de glucosa

Tomar dos cápsulas antes de la comida.

Comprar en:

Algarrobo (*Ceratonia siliqua*) ayuda a aumentar la sensación de saciedad. El cromo contribuye a mantener niveles normales de glucosa en sangre.
Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada, equilibrada y un modo de vida sano.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Sumario

62
Claves para desconectar la mente

20
Inspiración marinera

78
Maquillaje de noche

40
Imprescindibles de verano

LAS LISTAS DEL MES

04 Un eyeliner que dura años
06 Cremas con color efecto buena cara
08 Ese toque artesanal
10 Golpe de estilo
12 Flotar, la relajación más profunda
14 Calabacín, contra la hipertensión
16 Pícnic: calma, sana y estrecha lazos
18 Voley playa: muy completo

MODA

20 Código marinero
30 Especial vestidos
40 Más de 90 básicos de verano

NUTRICIÓN

48 Antojos ¿De verdad nos los pide el cuerpo?
52 Tapear sin engordar
58 Picoteo light para llevar

SALUD

62 19 ideas para desconectar según la ciencia

BELLEZA

70 La sudoración excesiva tiene solución
78 Makeup para brillar de noche
84 Pelo: 7 errores a evitar en verano
88 La cosmética más hedonista
92 El neceser perfecto para el calor
98 Y después de las infiltraciones, ¿cómo cuidarse?

DECO

100 Detalles que saben a verano

VIAJES

104 Costa Rica, pura vida

COCINA

110 Simple, sabrosa y accesible

PSICO

116 ¿Y si fueras una persona otrovertida?

Y ADEMÁS

120 Agenda
124 Me lo pido
126 Horóscopo
128 Es nuevo
130 Web

En portada:
Modelo: Alexis, de Blow Models.
Fotografía: Enric Galceran.
Ayudante de fotografía: Martín Gustavo.
Estilismo: Óscar Visitación.
Ayudante de estilismo: Berta Blanch.
Makeup & Hair: Lara Güell.
Ayudante MUA/Hair: Jesús Alameda.

Chaqueta de AC by Alba Conde.
Body de Sandro.
Pantalón de Mantú.
Pendientes de Isabel Guarch.
Pulsera de Pandora.

Agradecimientos:
Hotel Resort Playa Grande Tropical.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Un eyeliner que dura años

Es el sueño de las mujeres que cada día de su vida se delinean la raya del párpado superior. Podemos conseguirlo gracias a la micropigmentación, una técnica que también puede aplicarse ahora, en verano

ENCARNA AGUADO

Revistas.PeruRadio.net.pe

Directora del Instituto Miriam Alcántara
MIRIAM ALCÁNTARA
@institutomiriamalcantara

MAQUILLAJE SEMIPERMANENTE

La micropigmentación de ojos consiste en depositar pigmento en la capa superficial de la piel del párpado para definir o intensificar la mirada de forma personalizada. Se puede crear un efecto sofisticado marcando mucho el trazo o hacer un sombreado, si lo que se persigue es un resultado más natural. Los efectos se adaptan a todo tipo de ojos y a mujeres de cualquier edad. Importante: ponerse en manos de un buen profesional porque es una técnica de alta precisión, que requiere de conocimientos sobre la fisiología de la piel.

La principal ventaja de un eyeliner semipermanente es que permite despreocuparse de hacerse la raya –y retocarla a lo largo del día– durante un periodo de uno a tres años.

• **Cómo se realiza.** Con un dermógrafo, un dispositivo eléctrico que implanta pigmentos de forma superficial en la epidermis. Es una herramienta que se usa también para la micropigmentación de las cejas y el contorno de los labios. "Antes del procedimiento se diseña la forma y se elige el estilo adecuado para cada persona", comenta Miriam Alcántara, experta en esta técnica con una trayectoria de más de 30 años. La sesión suele durar una hora y media y, normalmente, al cabo de 4 o 6 semanas se suele hacer un retoque para acabar de fijar el color y perfeccionar el resultado.

• **Precauciones.** Se recomienda no realizar la micropigmentación en casos de infecciones oculares, embarazo y si hay problemas de alergias cutáneas. Como preparación, "hay que evitar tomar cafeína o alcohol 24 horas antes de la sesión, porque son vasodilatadores", explica la experta, quien recomienda "no realizar tampoco tratamientos faciales una semana antes, ya que podrían interferir en la absorción del pigmento".

• **Cuidados posteriores.** Aunque es una técnica que puede hacerse también en verano, conviene no tocarse la zona y mantenerla seca. Se deben limpiar los ojos con suero fisiológico 3 veces cada 24 horas durante 4 días, así como evitar durante este tiempo saunas, piscinas, sudar en exceso y la exposición solar directa, para favorecer la fijación del color.

• **Cuánto duran los resultados.** Más de un año, y pueden superar los tres si la piel es seca y dependiendo de cómo se cuide. El pigmento irá perdiendo intensidad de forma gradual, pero se puede volver a repetir la sesión. Su precio: a partir de 250€, aunque dependerá mucho del diseño de eyeliner que se elija y si es necesario algún retoque posterior.

Los consejos de los expertos

Micropigmentación estética y reconstructiva
MÓNICA ARÁNGUEZ
@monicaaranguezmicro

COLOR ENTRE PESTAÑAS

No hay un único diseño. En ojos pequeños, por ejemplo, se puede prescindir de trazar líneas definidas que puedan generar un efecto de párpado caído e implantar el color en la base de las pestañas. Esto aporta densidad y realza la mirada de forma natural.

Especialista en tatuaje y micropigmentación
ISA CERCÓS
@isacercos_tatuajeareolas

BIEN TOLERADO

Es un tratamiento en el que se usa crema anestésica tópica para minimizar las molestias. El efecto secundario es una inflamación de la zona, que varía en función de la piel de cada persona. En cualquier caso, esta suele bajar por completo cuando han transcurrido 24 h del tratamiento.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cremas con color efecto buena cara

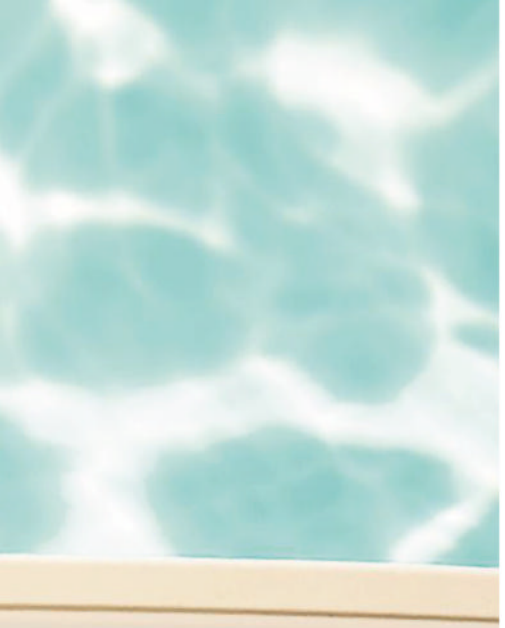
Las BB, CC o DD creams pueden sustituir a la base de maquillaje en verano porque unifican el color y camuflan las imperfecciones, siendo más ligeras, e incluso algunas, aportando protección solar. Te explicamos cuáles son las diferencias entre ellas

ENCARNA AGUADO | Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**

LA ALTERNATIVA AL MAQUILLAJE

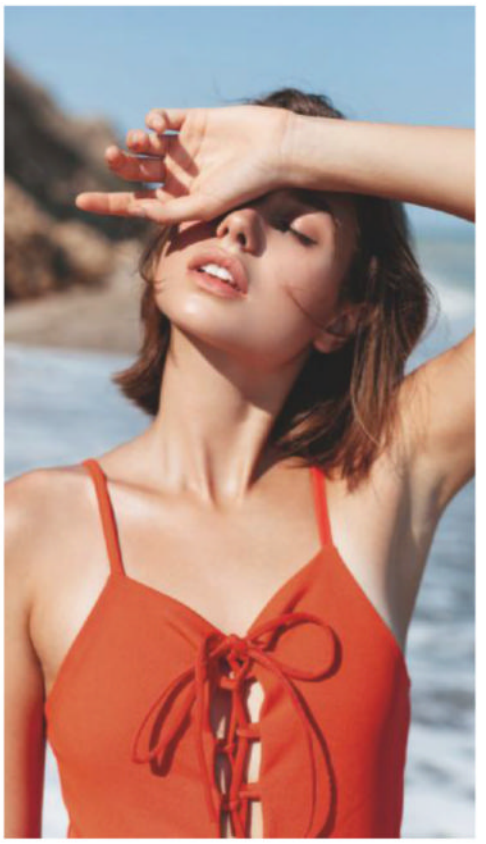
1. BB Cream Prodigieux Le Teint Éclat de **Nuxe,** 26,50€. 2. CC Cream SPF 50 de **Farma Dorsch,** 41,75€. 3. Unisex Healthy Glow Hydrating Tint de **Charlotte Tilbury,** 45€. 4. CC+ Nude Glow SPF 40 de **It Cosmetics,** 51€. 5. CC Cream Age Defense SPF 30 de **Skeyndor,** 36,40€. 6. DD Cream Nude Skin Perfection SPF 15 de **Atashi,** 36,36€. Top de bikini de **Bohodot,** 48€. Gafas de sol de **Ray-Ban,** 167€.

Revistas.PeruRadio.net.pe



01. Siglas
¿CON CUÁL ME QUEDO?

Si todas son hidratantes con color, ¿por qué ese baile de letras? Porque sus propiedades son diferentes. Las siglas de las BB creams corresponden a *Blemish Balm,* que se traduciría como bálsamo para imperfecciones. Son ideales para las pieles jóvenes porque son fluidas y minimizan, por ejemplo, la apariencia de los poros. **Las CC creams implican *Corrección de Color* y ofrecen mayor cobertura.** Según su composición, pueden disimular las rojeces y camuflar las ojeras y las manchas. Son adecuadas para pieles más maduras. ¿Y las DD creams? Son las *Daily Defense* y van un paso más allá. Suelen incorporar ingredientes antioxidantes que ayudan a frenar las arrugas y combatir el envejecimiento prematuro.



02. Ojo con...
¿PROTEGEN BIEN DEL SOL?

Sí, si su FPS es 30 o mayor. Pero no se pueden equiparar a un protector solar con color. Este último tiene como función principal salvaguardar de los rayos UV y tiene una ligera cobertura cromática para unificar el tono. Sin embargo, la CC cream suele tener mayor capa de color para tapar imperfecciones. El riesgo es que en la aplicación de esta se use menos cantidad de la necesaria (el largo de dos dedos de la mano) para que la protección sea eficaz.

03. La elección
PIENSA EN QUÉ NECESITA TU PIEL

Antes de comprar una CC o DD cream conviene fijarse bien en el envase, porque suelen indicar si aportan glow (ideal para pieles apagadas); matifican (cutis grasos); tratan las rojeces (dermis sensibles o reactivas) o tienen propiedades antiaging (pieles maduras). Además, la gran mayoría dispone de dos o tres tonos para que se pueda adaptar mejor al natural de cada mujer.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

1. Planos de punta afilada, de **Unisa,** 119,90€. 2. En tono beige, de **Ángel Alarcón,** 110€. 3. Bolso de **Mango,** 39,99€. 4. Destalonadas de plástico, de **Énfasis** para **El Corte Inglés,** 22,99€. 5. Bailarinas con pedrería de **Alma en Pena,** 130€. 6. Con cuña, de **Cortefiel,** 69,99€.

3.

Ese toque artesanal

El mundo de los complementos veraniegos suele moverse bajo la premisa de la ligereza, pero nunca hasta ahora habíamos visto tanta unanimidad como en esta temporada, donde trenzados y perforados triunfan

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS** | Estilismo **BERTA BLANCH**

En cuanto se habla de zapatos y bolsos de temporada veraniega, enseguida evocamos modelos hechos de entramado de fibras naturales o cuerda, así como los trenzados de cuero tradicional, dos estilos que comparten aire artesanal y que sugieren todo tipo de looks livianos y desenfadados. La novedad de este año es la uniformidad de propuestas comerciales con estas premisas. Aunque el punto de inflexión está en la innovación en todo tipo de materiales sintéticos imitando a la perfección la rafia o el esparto, por ejemplo, hasta llegar al efecto plástico, que después del probado éxito de las Birkenstock, ha llegado para perdurar en esta época del año por su practicidad y ese aura de complemento con sello fashionista.

A juego

01
BICOLOR
Con contraste, de **The-Are,** 149,95€.

02
CLARO
Y color natural, de **Zara,** 29,95€.

03
OSCURO
Tipo shopper, de **Yerse,** 79,90€.

04
DOBLE
Y de color marrón, de **Bimba y Lola,** 195€.

05
VERDE
De asa larga, de **Parfois,** 39,99€.

06
NUDOS
Tipo red, de **Adolfo Dominguez,** 149€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Golpe de estilo

Innovar con el patronaje no es solo baza de los grandes maestros de la moda. El contraste de longitudes entre piezas y el efecto drapeado son dos factores de estilo ganadores en una silueta de verano

BERTA BLANCH

01. Estética
JUGAR CON LA TELA

Pliegues, fruncidos, caídas asimétricas, ajustes por un lado y volúmenes por otro... Los drapeados son, sin duda, definición de elegancia y sofisticación. Su éxito se ha repetido a lo largo del tiempo, y son un elemento que aparece siempre en las colecciones de forma esporádica. Ahora vuelven pisando fuerte como tendencia destacada, creando siluetas de lo más estilizadas y favorecedoras.

Brazaletes de **Paco Martinez,** 8,99€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

02. Colores
TONALIDADES CÍTRICAS

Colores como el naranja, el amarillo intenso o el verde lima prometen estar en todas partes, aportando frescura y vitalidad a la época estival. Paletas que se funden perfectamente entre ellas y favorecen sobre todo a las pieles más bronceadas.

03. Desfiles
INSPIRACIÓN ALTA MODA

Aunque formen parte de la historia de la moda que perdura, cada temporada, las grandes marcas se atreven con patrones más complejos que crean drapeados diferentes. Algunas de ellas serían Coperni, Elie Saab, Zimmermann o Issey Miyake, que con muchos metros de tejido consiguen fascinantes volúmenes.

Con lazo, de **Adolfo Dominguez,** 149€.

Pendientes de **Victoria Cruz,** 69€.

Top drapeado de **Massimo Dutti,** 79,95€.

Falda de **Essentiel Antwerp,** 295€.

Amarilla con vuelo, de **Mango,** 29,99€.

Verdes con nudo, de **Camper,** 99€.

Sandalia de tacón de **Lodi,** 169€.

Bolso de mano de **H&M,** 59,99€.

Vestido verde de **Boüret,** 390€.

Versión vestido

Ya sea como invitada de boda o para una tarde con amigas, largo o midi, tiene la versatilidad de encajar en toda ocasión

Amarillo asimétrico, de **Desigual,** 99,95€. Con estampado de hojas, de **Woman Fiesta** para **El Corte Inglés,** 210€. Satinado, de **& Other Stories,** 99€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Flotar, la relajación más profunda

Ya sea en el mar, pero sobre todo en tanques REST, la terapia de flotación se muestra beneficiosa para el tratamiento del estrés, la ansiedad, el dolor relacionado con la tensión y también para los problemas de sueño

CARME DEL VADO

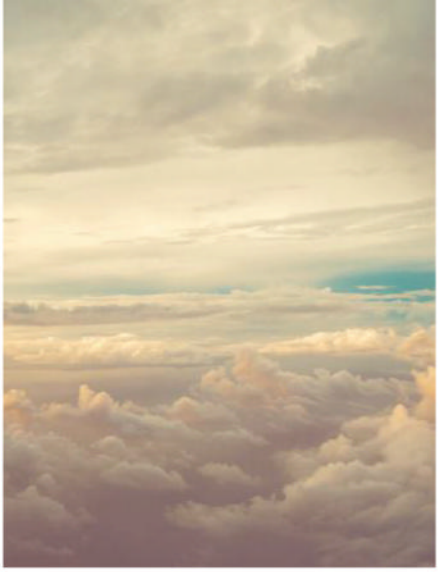
Revistas.PeruRadio.net.pe

La ciencia está empezando a investigar la efectividad de la terapia de flotación para tratar ciertas dolencias, entre ellas, las relacionadas con el estrés y la ansiedad, y de momento, los resultados son optimistas. Aunque los estudios son todavía limitados y se requiere ampliarlos con muestras más amplias y mayor seguimiento, empieza a verse que este tipo de actuación puede ser un buen complemento a una intervención terapéutica más global.

• **Estrés.** La combinación de la flotación con otras prácticas como la relajación guiada, la visualización o ejercicios de respiración consigue proporcionar un estado de relajación profundo, mayor que su aplicación por separado. Esto se pudo medir físicamente al registrarse reducciones significativamente mayores en la presión arterial sistólica y diastólica en comparación con el grupo de control.

• **Ansiedad.** Los participantes en diversas investigaciones diagnosticados con un trastorno de ansiedad generalizada también respondieron bien a esta terapia y reportaron una mejora en la regulación emocional, la calidad del sueño y la reducción de emociones negativas.

• **En el mar, las condiciones son distintas.** Los estudios se han realizado en tanques de flotación en los que hay una concentración de sales mucho mayor que en el mar, para permitir que el cuerpo se mantenga suspendido sin esfuerzo. Para conseguir algo parecido en el mar, habría que recurrir a cilindros de espuma colocados bajo la nuca y las rodillas. En el tanque también se consigue un buen aislamiento sensorial, algo que se puede intentar reproducir en la playa acudiendo a horas en las que hay baja afluencia y recurriendo a tapones para los oídos y gafas de solárium, por ejemplo.



Una ayuda para dormir

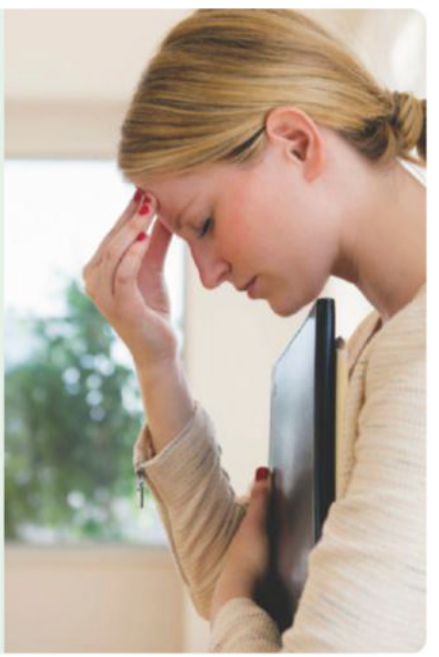
La terapia en tanques de flotación puede inducir un estado de descanso análogo al de la fase I del sueño, la de adormecimiento

Menos dolor (y no es placebo)

Hasta 11 estudios distintos han señalado que este tipo de intervención puede tener un efecto analgésico, aunque no queda claro todavía por qué mecanismo se consigue. Lo que sí parece seguro es que no tiene relación con el efecto placebo.

• **Muscular.** Los investigadores valoraron la aplicación de la flotación en los dolores musculares en el cuello y la espalda relacionados con la tensión nerviosa. En estos casos se vio una clara mejora al aplicar la terapia, pues los niveles circulantes del metabolito de la noradrenalina, 3-metoxi-4-hidroxifeniletilenglicol, se redujeron significativamente. También se produjo una disminución de la tensión arterial.

• **Cefaleas.** Se ha demostrado su eficacia en el tratamiento de los dolores de cabeza tensionales, incluidos los crónicos, y se ha visto que la mejoría de los síntomas se mantenía incluso seis meses después de haberse realizado la terapia de 2 sesiones semanales durante 4 semanas.



Revistas.PeruRadio.net.pe

Calabacín, contra la hipertensión

Aunque a menudo pasa desapercibido frente a otras verduras, el calabacín esconde, tras su sabor delicado y su textura ligera, muchos e interesantes nutrientes que contribuyen a mejorar la salud y también la línea

ARACELI HERRERO

Puede que no sea una hortaliza especialmente "glamourosa" ya que es económica y está disponible en los mercados durante casi todo el año –aunque es en verano cuando está en su mejor momento–, pero como contrapartida, es muy versátil en la cocina y, en cuanto a salud, se recomienda para casi cualquier dolencia. Su composición lo hace ideal para quienes tienen problemas de hipertensión porque es rico en agua, fibra y nutrientes esenciales como el ácido fólico, el potasio, el hierro, el manganeso y las vitaminas A y C.

• **Otros trastornos.** Gracias a su riqueza en fibra, también es un aliado frente al colesterol y la diabetes, y cuando hay problemas de retención de líquidos o de falta de regularidad.

• **Ideal para estómagos delicados.** Esto se debe a su alto contenido en mucílagos, un tipo de fibra que desinflama las muco-

Revistas.PeruRadio.net.pe

Consumirlos crudos –o con una cocción corta– y con piel hace que se aprovechen mejor sus nutrientes

sas del aparato digestivo. Por ello, es una verdura que se suele recomendar a quienes tienen problemas digestivos.

• **Ayuda a controlar el peso.** No es solo por tener un contenido calórico muy bajo, sino también porque al contener tanta agua, ser rico en potasio y pobre en sodio, resulta diurético y combate la retención de líquidos. Eso sí, dependerá del tipo de plato del que forme parte, porque algunas cocciones, como la fritura, pueden duplicar sus calorías.

Consejos de compra

Elegir los que sean firmes al tacto y pesados en relación con su tamaño. Son mejores los pequeños o medianos; los grandes suelen tener demasiadas pepitas y una carne menos tierna. El hecho de que sean más o menos verdes no importa, pues depende de la variedad.

Ideas que gustarán a los amantes del calabacín y a los que no lo son

Nutricionista
ELI VICCI
@eliviccinutricion

TALLARINES CREMOSOS

Cortar el calabacín en láminas largas y finas. Rehogar con unos tomates secos troceados. Preparar una salsa triturando 1 aguacate con 1/2 lima, 2 cdas. de yogur, sal y pimienta. Mezclar con las tiras de calabacín.

Chef
PAULA CASADO
@pcvelasco

EN QUICHE

Picar 1 cebolla y caramelizar. Rallar cheddar y cortar unos calabacines en láminas; reservar. Forrar un molde con masa quebrada, pinchar y colocar encima unas legumbres secas; hornear 10-15 min a 180°. Mientras, triturar 1 manojo de albahaca con 1 brik pequeño de nata, 2 huevos, 50 g de cheddar rallado, 1 cda. de maicena, sal y pimienta. Verter la mezcla sobre la masa, con la cebolla caramelizada, el queso y el calabacín. Hornear 30-40 min a 180° tapado y 10 min sin tapar.

Nutricionista
SARA HERMANA
@shnutricion

COMO SI FUERA UN TACO

Cortar 1/2 calabacín en rodajas finas. Colocarlas, ligeramente acaballadas, formando un círculo. Añadir mozzarella rallada por encima y orégano, y cocinar en la air-fryer o en el horno 10-12 min hasta que se gratine. Dejarlo enfriar un poco para que se vuelva más manejable y colocar dejando la parte del calabacín arriba. Rellenar con pechuga de pollo, queso cottage, unos brotes verdes y unos trocitos de tomate. Doblar como si fuera un taco y servir.

Creadora de contenido
INÉS BASTERRA
@hoycomemossano

"BECHAMEL" SIN HARINAS

Cortar cebolla en juliana y pelar y trocear el calabacín. Pochar a fuego suave, para que no coja color, con un poco de aceite. Añadir sal, pimienta y una buena cantidad de nuez moscada. Hervir 15 minutos y triturar.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Pícnic: sana, calma y estrecha lazos

Hay actividades típicamente estivales a las que no damos importancia y que, sin embargo, potencian el bienestar. Una de ellas son estas comidas al aire libre, que combinan tres ingredientes saludables: estar al sol, en contacto con la naturaleza y en buena compañía

RAQUEL GONZÁLEZ

Una manta, una cesta con comida apetecible, bebidas frías, amigos y un lugar a la sombra de unos árboles, que nos proteja del sol. Solo con visualizar la estampa, el cerebro ya se calma. No es una sensación, es una realidad.

• **Baja el cortisol.** Un estudio publicado en el año 2019 en la revista *Frontiers in Psychology* comprobó que pasar entre 20 y 30 minutos en un entorno natural era suficiente para reducir significativamente los niveles de esta hormona, llamada del estrés. Y si el entorno incluye un mar o un río, el efecto calmante parece incrementarse ya que el agua actúa como una especie de "escudo" contra el pico de cortisol.

• **El sol potencia el efecto.** Es más, diversas investigaciones han relacionado tener niveles óptimos de vitamina D –la que se sintetiza a través de la piel cuando inciden sobre ella los rayos solares– con mantener el cortisol a raya.

• **Mejores elecciones alimentarias.** Otros estudios apuntan a que adentrarse en la naturaleza para comer al aire libre induce a hacerlo de un modo más saludable. Uno de los más recientes, de 2024, se publicó en la revista científica *Nature*. Según sus autores, los participantes que dieron un paseo por un parque natural eligieron alimentos un 20-30% más saludables (como frutas frescas o frutos secos) en la comida posterior al mismo, en comparación con quienes se movieron en entornos urbanos, que se decantaron por los procesados. Es algo a tener en cuenta al preparar lo que se va a llevar en la cesta del pícnic.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Potenciar el factor social

Pasar tiempo de calidad con personas a las que nos sentimos vinculados eleva el bienestar. Según un estudio de la Universidad de Oxford (Reino Unido), "cuanto más a menudo comen unas personas con otras, más probabilidades tienen de sentirse felices y satisfechas con sus vidas".

• **Por qué ocurre.** Durante estos encuentros se explican vivencias, pensamientos, se ríe, a veces se comparten penas y, en general, esto hace que se estrechen los lazos personales. Durante el proceso, se segregan endorfinas, unos neurotransmisores que se conocen popularmente como "hormonas de la felicidad". De hecho, según los expertos, el efecto es parecido a la liberación de endorfinas que se consigue con el ejercicio físico.

• **Los más beneficiados.** Los más jóvenes y los mayores son los que más ganan con las comidas en comunidad. La ciencia ha constatado que no solo actúa para prevenir la depresión, sino que también mejora sus hábitos a la hora de alimentarse.

Mini guía para ver el eclipse

El 12 de agosto se podrá ver en muchos puntos de España el primer eclipse solar total en más de un siglo.

• **La seguridad, lo primero.** Para poder contemplar este fenómeno sin riesgo para la salud ocular, hay que usar gafas con filtro solar certificado (normativa ISO 12312-2). Estas deben usarse desde las 19.35 hasta las 20.55 h. Y únicamente durante 1 o 2 minutos, sobre las 20.32 h, podrán retirarse, ya que el cielo estará completamente oscuro porque la Luna cubrirá el Sol enteramente.

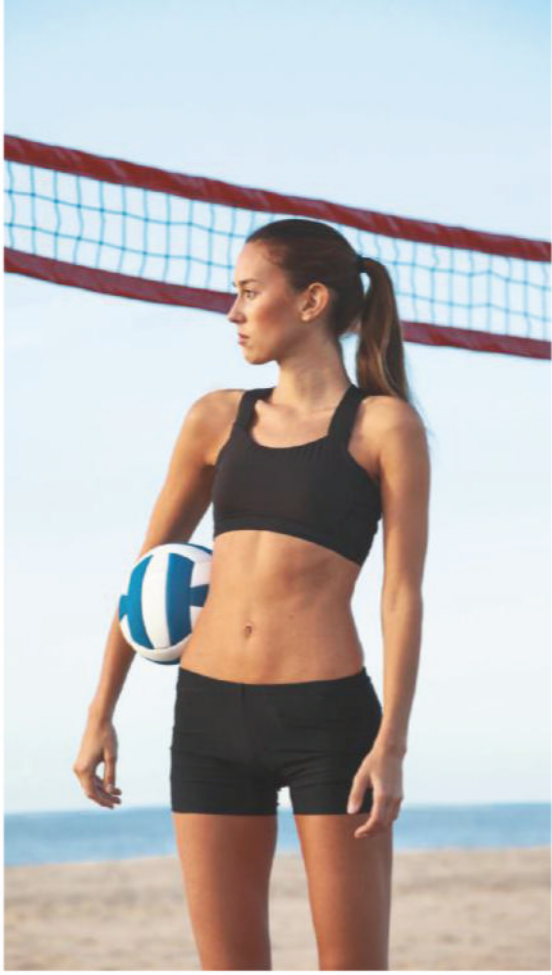
Pero esto solo dentro de la franja de totalidad, ya que hay poblaciones en las que, por su ubicación, el eclipse será parcial. Este horario puede tener ligeros cambios según la localidad.

¿Aire acondicionado o ventilador?

En términos de salud, no hay una respuesta tajante. Es cierto que el ventilador reseca menos el ambiente y evita chorros de aire frío que pueden provocar contracturas. Por contra, no consigue rebajar la temperatura del mismo modo que lo hace el aire acondicionado, por lo que en plena canícula, puede generar problemas, sobre todo para dormir.

• **El mantenimiento es clave.** En el caso del aire, es importante hacer un mantenimiento anual de los filtros (idealmente, antes de que empiece la estación). En lo referente al ventilador, se trata de mantener las aspas libres de polvo, para evitar alergias.

Revistas.PeruRadio.net.pe



Voley playa: muy completo

Es un deporte que parece pensado para el verano. Lo tiene todo: tonifica el cuerpo, se practica en equipo, con amigos, y además, en la playa, un escenario ideal

MAGUIT SEBASTIÁN

En muchas playas hay postes para jugar a voley, y en algunas, incluso, mallas para uso público, lo que hace que muchas personas lo hayan practicado de forma lúdica en alguna ocasión. El que tenga unas reglas sencillas también ayuda a ello. Además, aunque es físicamente exigente, no tiene un riesgo elevado de lesiones. Y ofrece muchas otras ventajas:

• **Tonificación total.** Se trabaja todo: brazos, hombros y espalda para hacer circular la pelota; mientras que la resistencia de la arena tonifica glúteos, cuádriceps y gemelos. También se refuerza el core y, además, se hace un ejercicio aeróbico.

• **Cuidado articular.** Un estudio de la Universidad de Sydney (Australia) demostró que entrenar en la arena reduce el dolor muscular porque esta absorbe el impacto de los saltos y las caídas, protegiendo las rodillas, los tobillos y la zona lumbar.

• **Un deporte "feliz".** Una investigación publicada en *Acta Kinesiologica* concluye que el voley aumenta un 60% la sensación de bienestar físico en los participantes. Y mejora las habilidades sociales y el trabajo en equipo.

• **Quema calorías.** Según la escuela de medicina de Harvard (EE. UU.), un partido de voley playa puede quemar unas 480 kcal, un 30% más que en otras variantes, al jugarse en la arena.

• **La clave: dominar los golpes.** El pase básico consiste en unir las manos para impulsar el balón con los antebrazos. Para sacar, el saque flotante exige golpear seco para que el balón no gire. Sin embargo, el más espectacular es el saque en suspensión.

Revistas.PeruRadio.net.pe

RAYA COSMÉTICA DERMATOLÓGICA:

tu nuevo aliado beauty

El Dr. Carlos Morales Raya, referente dermatólogo en estética, acné y láser, junto a su socio Higinio Berruezo, lanzan RAYA Cosmética Dermatológica. Una gama beauty creada desde la experiencia clínica para cuidar la piel con rigor dermatológico.

Seis productos —sérums, contorno de ojos y cremas— formulados por dermatólogos para abordar el envejecimiento, las manchas y la falta de luminosidad. Sus fórmulas combinan altas concentraciones de ingredientes activos con eficacia respaldada por la evidencia científica, ofreciendo rutinas de cuidado adaptadas a cada tipo de piel y resultados visibles.

RAYA
COSMÉTICA
DERMATOLÓGICA

Revistas.PeruRadio.net.pe

rayacosmetica.com • amcosmeticadermatologica.com

Chaqueta de AC by Alba Conde, 269€. **Top** de Michael Kors, 55€. **Bermuda** de Zara, 25,95€. **Collar** de Algo Bonito, 19,99€. **Pendientes** de Isabel Guarch, c.p.v. **Pulsera** de Pandora, 69€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

CÓDIGO MARINERO

Es un libro de estilo tan eterno como el verano, del que se hacen adalid una y otra vez grandes popes de la moda como son Chanel o Louis Vuitton, sin ir más lejos. Sus señas de identidad son bien conocidas: rayas, rojo, marino, blanco y dorado latón. La clave es renovarlas

Fotografía **ENRIC GALCERAN** Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**

Revistas.PeruRadio.net.pe

De uniforme

Las rayas horizontales conquistaron rápidamente el mundo de la moda en el momento en que este estampado se instauró como traje oficial de la Marina francesa. Más tarde pasó a ser un print icónico en el mundo fashion.

Camisa de Algo Bonito, 34,99€. **Pantalón** de Zara, 27,95€. **Bolso** de Monamoon, 150€. **Gafas** de Cottet, 119€. **Sombrero** de Signes, 342€. **Pulsera** plateada, 69€, y **dorada,** 119€, de Pandora.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Largo punto

Tanto si el plan es un paseo de tarde con helado, como si se alarga a una cena con copas por la noche, la versatilidad de un vestido de punto a rayas cumple los requisitos en todas las ocasiones, siempre con detalles metálicos.

Vestido de Maje, 315€.
Sandalias de Zara, 35,95€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Pionera

Si hay una precursora a la que le debemos el honor de vestir las rayas marineras, esa es, sin lugar a dudas, Coco Chanel. Ella fue la encargada de feminizar este motivo que, hasta entonces, solo vestían los hombres.

Vestido de Alba Conde, 255€. **Bolso** de Zara, 39,95€. **Zapatos** de Pretty Ballerinas, 269€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Sombrero

Si tenemos que destacar un accesorio imprescindible en esta temporada sería este, el sombrero marinero “dixie cup”. De fibra, es un complemento que no solo protege del sol, sino que aporta una dosis extra de fashionista.

Vestido de Sézane, 150€.
Sombrero de H&M, c.p.v.
Pendientes de Isabel Guarch, c.p.v.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Total look

Crear un outfit de estilo costero es fácil a base de la combinación de colores y patrones básicos. Una americana en marino, un bañador celeste a modo de top y una falda a rayas blancas y azules. El detalle ganador: un bolso rojo.

Americana de Michael Kors, c.p.v. **Body** de Sandro, c.p.v. **Falda** de Algo Bonito, 39,99€. **Bolso** de Naiara Elgarresta, 240€. **Sandalias** de Zara, 35,95€. **Pulsera** de Pandora, 69€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Rayado

Las rayas atrevidas han sido las grandes ganadoras en los escaparates de este verano, aunque las hemos visto en todo tamaño y contraste. Aquí ganan presencia en un short que sorprende gracias al llamativo cinturón verde.

Americana de Gerard Darel, 325€. **Top** de Easy Wear para El Corte Inglés, 19,99€. **Pantalón** de Zara, 27,95€. **Pulsera** plateada, 69€, y **dorada,** 119€, de Pandora.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Estilos

El navy es de los más democráticos, modulándose a cada estilo personal. Desde la combinación meramente sport, pasando por el "preppy" hasta el "grande classe", con looks dignos de la cubierta del Titanic.

Chaleco de Primark, c.p.v. **Bermuda** de Sézane, c.p.v.

Modelo: Alexis, de Blow Models. Makeup / Hair: Lara Güell. Ayudante de makeup: Jesus Alameda. Ayudante de fotografía: Martin Gustavo. Ayudante de estilismo: Berta Blanch

Revistas.PeruRadio.net.pe

Estrella

Aunque toda prenda navy o con rayas sea bienvenida este verano, hay piezas estrella que destacan por encima del resto. Un azul añil puro es un foco de interés que brillará sobre el rojo y dará sentido al blanco.

Jersey de Molly Bracken, 52€. **Pantalón** de Mantú, c.p.v. **Sandalias** de tacón de Martinelli, 179,95€. **Sombrero** de H&M, c.p.v. **Pendientes** de Isabel Guarch, c.p.v. **Pulsera** de Pandora, 69€.
En periodo de rebajas el precio de las prendas puede variar.

Agradecimientos a Hotel Resort Playa Grande Tropical.

Revistas.PeruRadio.net.pe

ESPECIAL VESTIDOS

Pieza clave del verano por su comodidad, traemos una selección que presenta tendencias recurrentes y otras más novedosas. Es hora de invertir en el modelo adecuado

Fotografía **ENRIC GALCERAN** Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Clave encaje

Tejido delicado capaz de evocar feminidad y artesanía. A pesar de que nació como material de lujo, se democratizó en el siglo XX con procesos manufacturados a gran escala.

Vestido de Michael Kors, 325€. **Sandalias** de Zara, 35,95€. **Brazalete** de Bijou Brigitte, c.p.v.

En la página izquierda: **Vestido** de Rivera, c.p.v.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Fluidez

Las elevadas temperaturas piden a gritos modelos frescos, fluidos y vaporosos, que se despeguen de la silueta. Lo mejor, apostar por un diseño amplio pero con estampado en tendencia.

Vestido de Molly Bracken, 84€. **Sandalias** de Algo Bonito, 29,99€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Bordados

Aquí lo importante no es el patrón del vestido, sino las aplicaciones sobre el tejido que lo distingan. Sobre todo destacados en motivos florales, los bordados son capaces de elevar la calidad de cualquier pieza al siguiente nivel.

Vestido de Alba Conde, 334€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Camisero

De uniforme para la oficina, a unas copas con amigas, este modelo clásico destaca por realzar la figura con frunces en la cintura. Los vestidos camiseros confeccionados en tejidos naturales como el algodón o el lino aseguran frescura.

Vestido de Tommy Hilfiger, 199,90€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Slip dress

Este diseño de inspiración lencera se posiciona, una vez más, entre los más buscados. Gracias a su versatilidad, es apto para eventos de día con una sandalia plana.

Vestido de Sandro, 275€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Flores

Sin lugar a dudas, el estampado más destacado en pasarelas de primavera-verano. Chloé, Gabriela Hearst o Balenciaga, entre otras, han apostado por flores no solo impresas, sino también en formato 3D.

Vestido de Mirto, 350€.
Pendientes de Isabel Guarch, c.p.v.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Degradados

Tendencia muy de verano que se repite todas las temporadas. Ha pasado del tie-dye, a los degradados acuarelados, en una amplia gama cromática. Este año, en tonos navy y grises combinados.

Vestido de Mantú, c.p.v. **Sandalias** de Pitillos, 59,95€. **Pendientes** de Isabel Guarch, c.p.v.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Drapeados

Pero esta vez, destacados en tejidos con un punto satinado, que creen un efecto de estilo mojado o también llamado "wet dress". Ultra favorecedor para los días más calurosos del verano.

Vestido de Zara, 39,95€.
Sandalias de Algo Bonito, 29,99€.

Modelo: Paula Gómez, de Uniko Models. Makeup / Hair: Lara Güell. Ayudante de makeup: Jesús Alameda. Ayudante de fotografía: Igor Artetxe. Ayudante de estilismo: Berta Blanch

Revistas.PeruRadio.net.pe

Paleta

Entre algunos de los colores más viralizados de la temporada, están los tonos cítricos y las gamas de verdes lima intensos. Paletas apetecibles que realzan los tonos de piel más bronceados.

Vestido de H&M Edition, 39,99€.
En periodo de rebajas el precio de las prendas puede variar.

Agradecimientos a Jardí dels Tarongers.

Revistas.PeruRadio.net.pe

MÁS DE 90 BÁSICOS DE VERANO

Los códigos para vestir este verano pasan por declinar alguno de estos cuatro estilos que proponemos en estas páginas. No pueden faltar en tu maleta estacional

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**
Estilismo **BERTA BLANCH**

01. **Apuesta** INFORMAL

El pajama dressing combinado con prendas lenceras es ideal para vestir durante el calor gracias a sus tejidos ligeros y vaporosos. Tiene ese punto justo de boho chic que permite lucirlo tanto en entornos urbanos como en los playeros. El uso de tonos azul cielo y blanco crudo, sumado a los materiales naturales, remite al relax vacacional.

Camisa, 175,50€, y pantalón, 175,50€, de **All That She Loves.** Top lencero de **Gerard Darel,** 185€. Bolso de **Hoss Intropia,** 99€. Gafas de sol de **Hi&Bye,** 19,99€. Collar de **Bijou Brigitte,** 19,95€. Sandalias de **Ángel Alarcón,** 115€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Collar bañado en plata de **Uno de 50,** 105€.

De manga corta y algodón, de **COS,** 69€.

Conjuntos

A rayas marineras y de tonalidades frías, con un punto brillante en plateado

Blusa con detalle de nudo de **C&A,** 19,99€.

Pantalones pajama dressing de **Marks & Spencer** para **Zalando,** 32,50€.

Camisa de algodón classic fit de **Ralph Lauren,** 155€.

Gafas de pasta de **Multiópticas,** 49€.

Sandalias de **Gioseppo,** 39,95€.

Top de satén con puntas de encaje de **H&M,** 24,99€.

Tops lenceros

Liderando tendencias desde hace ya unas cuantas temporadas. Sutil, elegante y versátil, un comodín también en verano. Contra el calor, mejor en tejidos livianos y colores claros o pastel.

Top en tejido jacquard y ribetes de encaje de **H&M,** 24,99€.

Asimétrico, de **Stradivarius,** 22,99€.

Azul pato y encaje en contraste, de **Zara,** 35,95€.

De ganchillo

Hoy accesorio boho con el llamado toque "granny" (de abuela), que rinde homenaje a las bolsas que tejían las mujeres de antaño.

Capazo de rafia natural de **Sézane,** 210€.

De mano y crochet, de **H&M,** 24,99€.

Trenzado con lentejuelas, de **Parfois,** 29,99€.

De asa rígida y detalles florales, de **Pull & Bear,** 29,99€.

Tote redondo de crochet de **Stradivarius,** 25,99€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Chalecos, en alza

Cortes frescos y estampados clásicos veraniegos definen estas piezas. Ganan baza para combinar con los pantalones de moda, pero también con faldas, pareos, shorts...

Con motivos marinos, de **Bimba y Lola,** 115€.

Estilo broderie con motivo de conchas, de **Next,** 35€.

De punto, de **Thinking MU,** 120€.

Cropped de punto de **Anthropologie,** 115€.

Pendientes de peces de **Bijou Brigitte,** 17,95€.

Estampado de barcos, de **Joules** para **Zalando,** 121€.

Collar con bolsillo para abalorios de **Parfois,** 29,99€.

Pantalón recto de **Mango,** 39,99€.

EL ESTAMPADO ATRAE LA MIRADA

Más allá de las rayas, los motivos marinos son los grandes protagonistas tanto en tops, como en bolsos o pañuelos. Incluso la joyería se suma a esta tendencia. Esta temporada, muchos de estos dibujos ganan tamaño para monopolizar muchos de los outfits veraniegos.

Bolso tipo bucket de **Lefties,** 22,99€.

Pañuelo cuadrado de **Parfois,** 19,99€.

Chanclas

Las clásicas chanclas de la playa saltan a la calle de la forma más elegante: sobrias y con tacón kitten

De piel con cuentas, de **Charles & Keith,** 99€.

Rojas y con plantilla técnica, de **Bershka,** 25,99€.

Con hebilla, de **Tommy Hilfiger,** 99,90€.

Mules de tacón cuadrado de **Aldo,** 79,95€.

Con tira delantera y punta redonda, de **Zara,** 25,95€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

02. Silueta CÓMODA

El pantalón tipo culotte es la pieza que mejor refleja el buscado bienestar veraniego. Su patrón holgado, ajustado a la cintura, realza la figura sin ceñirla. Combinado con un top cropped de punto calado y motivos marinos es pura tendencia, sobre todo por la apuesta de una paleta de crudos combinados con el rojo vibrante. Y, por supuesto, un capazo de rafia, imprescindible.

Top de **Fabienne Chapot,** 149,99€. Pantalón de **Arket,** 99€. Zapatos de **Steve Madden,** 119,99€. Pendientes, 79,99€, y limosnera, 140€, de **Cashfana.** Capazo de **Primark,** 14€. Pañuelo de **Mus & Bombon,** 29,90€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

03. Código URBANO

Este outfit encarna el estilo lady of leisure, que transmite un lujo relajado. Se reconoce por la combinación del chaleco de sastrería con la falda de tablas, que ha regresado con fuerza. La clave de este estilo está en elegir tejidos de calidad y buenos patrones. Para rematar, el color mantequilla pone todavía más en el front row veraniego a este conjunto tan sencillo como sofisticado.

Chaleco de **Sézane,** 150€. Falda de **COS,** 99€. Gafas de **Woodys,** 179€. Collar de **Women'secret,** 16,99€. Pendientes de **Kiwipomelo,** 85€. Pañuelo de **Algo Bonito,** 14,99€. Bolso de **Yerse,** 39,90€. Sandalias de tacón de **Castañer,** 275€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Gafas de sol ovaladas

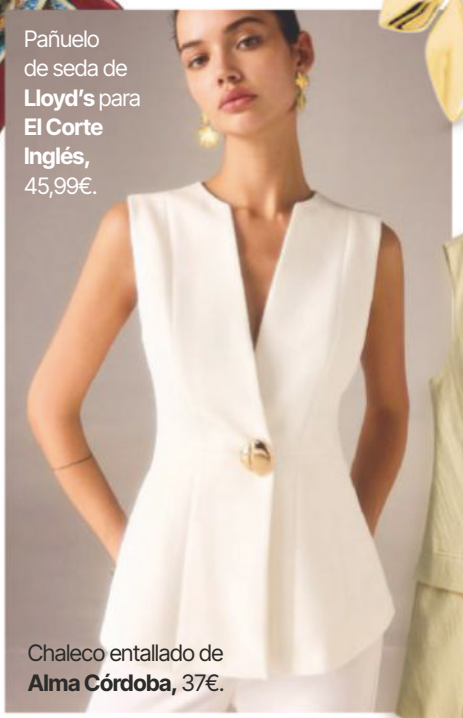
Rescatadas directamente del armario cápsula, estas gafas ovaladas con un estilo tan noventero seguirán vigentes más allá del verano gracias a su innegable estilo.

Se adaptan a las condiciones de luz, de **Etnia Barcelona,** 199€.

Ovaladas en color Havana, de **Cottet,** 109€.

Con montura metálica, de **Ace and Tate,** 125€.

Montura con un toque geek de **Miller & Marc,** 99€.



Pañuelo de seda de **Lloyd's** para **El Corte Inglés,** 45,99€.

Chaleco entallado de **Alma Córdoba,** 37€.

Pendientes de acero bañado en oro de **Singularu,** 25,99€.

Con botones marinos, de **Primark,** 18€.

Largo y con textura, en color mantequilla, de **Primark,** 20€.

ELEVAR EL LOOK DE OFICINA

El chaleco sustituye a la americana y la camisa en looks de trabajo, sin restarles formalidad, pero elevando su frescura. Si escogemos patrones con pinzas que entallen sutilmente la figura, la realzan sin esfuerzo. Y lo mejor, con ciertos complementos se transforman.

Bolso para móvil de **Toni Pons,** 49,95€.

Short de traje de **Zara,** 59,95€.

Pulsera de **Mango,** 19,99€, y zapato de **Mim,** 69,99€.

Acampanada, en blanco roto, de **& Other Stories,** 79€.

Falda midi con detalle de tablas de **Massimo Dutti,** 79,95€. Bolsillos con solapas de adorno, de **C&A,** 35,99€. De color piedra y corte holgado, de **Polo Club,** 59,90€.

Faldas

De largo midi, tonos claros y con pliegues o tablas, de inspiración cien por cien uniforme del colegio

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cangrejeras de piel

La versión elegante y vestida de las sandalias de moda. Aunque las de plástico son ideales para la playa, las de piel permiten largos paseos de tarde sin sacrificar los pies.

Sandalias de nobuk beige de **Camper,** 150€.

De piel de cabra con trenzado artesanal, de **Lottusse,** 219€.

De cuero acharolado y tacón bajo, de **Mimmù,** 159€.

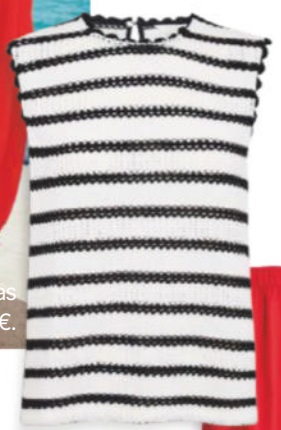
De estilo pescador, completante plana, de **Superga,** 85€.

Pantalón fluido de **Zara,** 25,99€.

Top sin mangas de **Cortefiel,** 29,99€.

Collar imitación coral de **Place des tendances,** 35€.

Sombrero tipo pillbox de rafia de **Parfois,** 35,99€.



Pantalón ancho de **Benetton,** 89,99€.

ELEGANCIA MARINERA

La elección del rojo sofistica con su sola presencia un look marinero. Es una alternativa clásica pero que aun así rompe la combinación azul marino y blanco a rayas. La clave para construir un look moderno con este estilo es escoger un tono vibrante, como el *lava falls,* un imprescindible de 2026.

Montura con forma cat eye negra con detalles en rojo de **Cottet,** 104€.

Pendientes de **Malababa,** 95€.

Balloon crop de **Oysho,** 45,99€.

Bolso de piel y rafia de **Simorra,** 118€.

Top de **Kiabi,** 15€.

Tops de crochet

Frescos y, la mayoría, semitransparentes, ideales para los días más calurosos y húmedos

Top de crochet en blanco roto de **Sfera,** 23,99€. De ganchillo, de **Calzedonia,** 35,90€. Con motivo floral, de **Maje,** 155€.

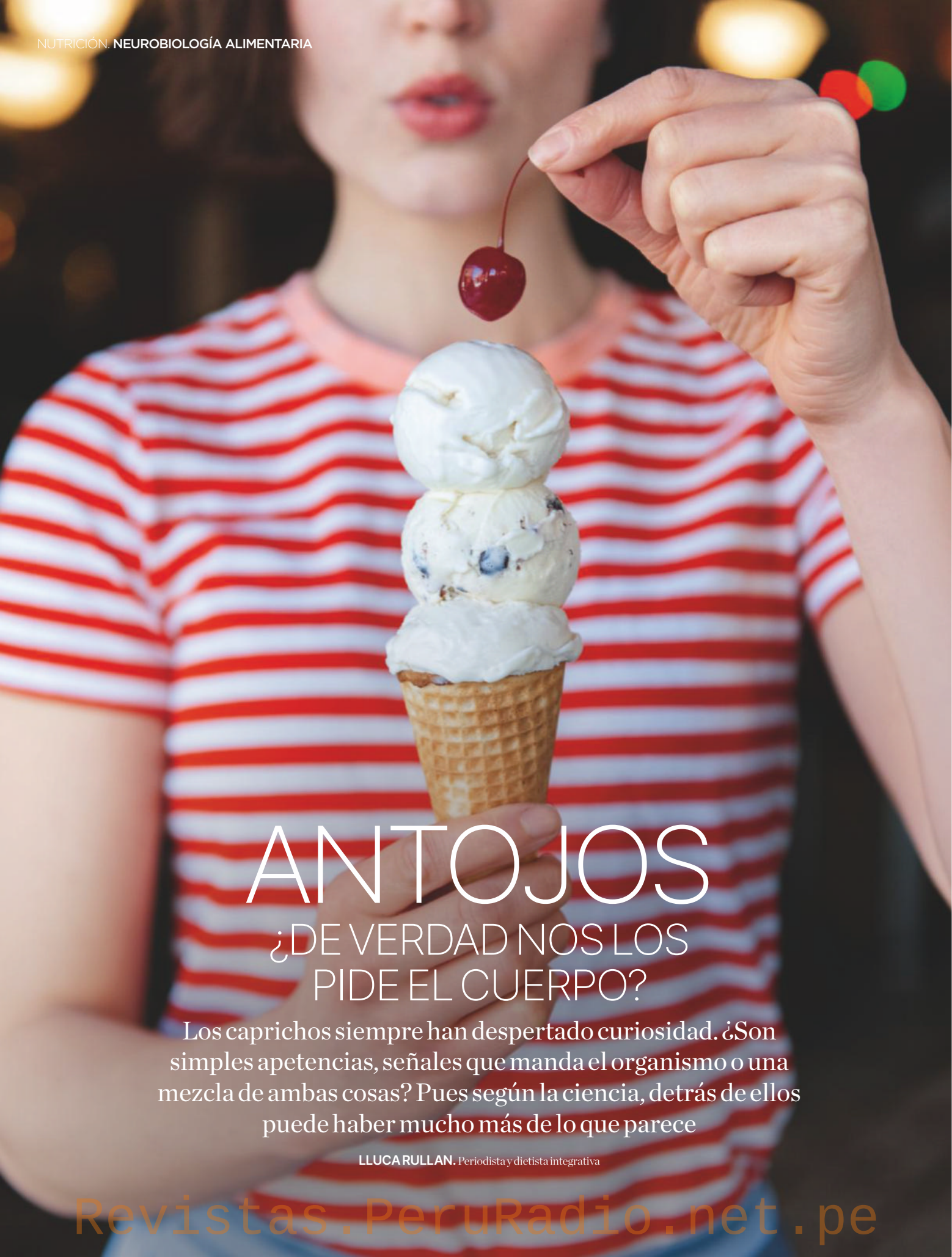
Revistas.PeruRadio.net.pe

04. Un toque ARTESANAL

El crochet y las prendas que imitan el tejido a mano, lo mismo que los complementos en rafia y otros tejidos naturales, han saltado de la playa a los looks urbanos. Por otro lado, la apuesta por el rojo intenso, junto al blanco y el negro, es otra de las combinaciones estrella de esta temporada. Ojo a la nota inesperada de estilo: unas cangrejeras en un tono natural de cuero.

Top de **Mango,** 59,99€.
Pantalón de **Arket,** 69€.
Sombrero de **Raceu,** 235€.
Gafas de **Woodys,** 165€.
Collar de **Sézane,** c.p.v. Bolso de **Women'secret,** 34,99€.
Sandalias de **Toni Pons,** c.p.v.
En periodo de rebajas el precio de las prendas puede variar.

Revistas.PeruRadio.net.pe



ANTOJOS

¿DE VERDAD NOS LOS PIDE EL CUERPO?

Los caprichos siempre han despertado curiosidad. ¿Son simples apetencias, señales que manda el organismo o una mezcla de ambas cosas? Pues según la ciencia, detrás de ellos puede haber mucho más de lo que parece

LLUCA RULLAN. Periodista y dietista integrativa

Revistas.PeruRadio.net.pe

Chuches. Además de ser placenteras para la vista y el paladar, son un *push* rápido de energía para el cuerpo.

Durante años se ha repetido la idea de que los antojos son mensajes del cuerpo: si apetece comer chocolate es porque hay una carencia de magnesio. Si se desea consumir queso o yogur, quizá el organismo necesite calcio. El deseo de ingerir carne roja apuntaría a un déficit de hierro, mientras que la apetencia por los alimentos salados hablaría de una falta de electrolitos. La teoría resulta atractiva porque convierte al cuerpo en una especie de brújula nutricional capaz de señalar exactamente lo que necesita. Pero la realidad suele ser algo más compleja.

NO TODO ES CUBRIR NECESIDADES DE NUTRIENTES

Algunos antojos sí podrían tener cierta relación con necesidades fisiológicas concretas. Sin embargo, en muchos casos también entran en juego el estrés, el cansancio, el sueño, el ciclo hormonal, la disponibilidad de energía o simplemente los hábitos.

• **Por qué.** Cuando existe cansancio, restricción alimentaria o baja disponibilidad energética, el cerebro no suele pedir espinacas, sardinas o semillas de sésamo. Lo habitual es buscar alimentos ricos en energía como el pan, las harinas o los dulces; o grasos, como una pizza. Desde un punto de vista evolutivo tiene sentido. Durante miles de años la prioridad fue asegurar energía rápida y suficiente, no optimizar el aporte de vitaminas y minerales. Por lo tanto, más allá de ver qué alimento apetece, se trata de averiguar qué hay detrás de ese antojo.

LA APETENCIA POR EL CHOCOLATE

Este antojo es uno de los más habituales y se asocia a una posible falta de magnesio. La relación tiene lógica: ya que el cacao puro es rico en este mineral.

• **La realidad.** Si el cuerpo estuviera pidiendo magnesio de una forma tan precisa, también "reclamaría" alimentos como semillas de calabaza, almendras, anacardos, legumbres, espinacas, acelgas, aguacate o cacao puro sin azúcar, también ricos en él.

• **Por qué solo chocolate.** Porque es un producto que combina grasa con azúcar, textura palatable, aroma y placer inmediato. Esto activa con facilidad los circuitos de recompensa del cerebro y puede funcionar como una vía rápida de alivio cuando

Si se da un CAPRICHO DE DULCE

El deseo de pan, pasta, galletas, bollería o de "algo dulce" se atribuye a supuestas carencias de cromo o alteraciones del azúcar en sangre. Pero la explicación suele ser más sencilla: el cuerpo quiere energía rápida.

• **Otros factores.** Dormir poco, el estrés o una alimentación baja en proteína y fibra favorecen los picos y bajadas de glucosa, y aumentan los antojos.

• **La prueba del algodón.** Si realmente se tratara de una necesidad específica de glucosa, también podrían apetecer alimentos como fruta, patata, boniato, arroz o legumbres. No falta azúcar, sino reequilibrar la alimentación.

Revistas.PeruRadio.net.pe

La fruta dulce. El sabor de las fresas, las moras u otros frutos del bosque puede cubrir la necesidad de acabar una comida con algo dulzón.

CÓMO LIDIAR CON LOS ANTOJOS

Sustituir algunos alimentos por otros puede ayudar. Cuando apetece crema de chocolate o bollería con chocolate, recurrir a una onza de chocolate negro de más de 85% o al cacao puro. Si se antoja pizza u otro alimento graso, probar con guacamole, por ejemplo. En caso de snacks salados, recurrir a frutos secos tostados sin sal.

hay cansancio, estrés, tristeza, ansiedad o falta de sueño.

EL DESEO DE "ALGO SALADO"

El sodio es uno de los principales electrolitos del organismo y participa en el equilibrio de líquidos, la contracción muscular, la transmisión nerviosa y el mantenimiento de la presión arterial. Si existen pérdidas importantes –por ejemplo, al sudar abundantemente, sufrir una gastroenteritis o seguir dietas muy bajas en carbohidratos–, el cuerpo puede aumentar la apetencia por alimentos salados. En estos casos sí podría existir una necesidad real de sodio y otros minerales como potasio o magnesio.

> Los lácteos combinan grasa, sal y una textura muy agradable, lo que los hace muy "antojables"

• **Pero...** Conviene recordar que el entorno obesogénico actual está lleno de productos diseñados para potenciar el gusto por lo salado. El paladar se adapta y, con el tiempo, la preferencia aumenta. Además, estos ultraprocesados suelen llevar glutamato monosódico, un potenciador del sabor que es salado de por sí y que genera deseo de comer más y más.

NECESIDAD DE CONSUMIR CARNE ROJA

La explicación apunta al hierro, y en algunos casos tiene sentido. La carne roja aporta hierro hemo, la forma que mejor se absorbe. Por eso merece atención especialmente en caso de menstruaciones abundantes, embarazos, realización de entrenamientos deportivos extremos o seguir dietas muy restrictivas.

• **Sospechar de una carencia...** Si también aparecen síntomas como cansancio, caída del cabello, uñas frágiles o sensación de agotamiento, conviene revisar la serie roja en una analítica.

• **Otra posibilidad.** Puede deberse a una mayor necesidad de proteína o energía, especialmente tras períodos de entrenamiento intenso, pérdida de peso o restricciones alimenticias.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Transformamos en torno al 20% de las frutas y hortalizas que se producen en Europa

¡Naturalmente auténticos!

ZUMOS Y GAZPACHOS ENVASADOS: UNA FORMA PRÁCTICA DE DISFRUTAR DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN CUALQUIER LUGAR Y MOMENTO

Por su practicidad y versatilidad, los zumos y los gazpachos pueden acompañar numerosos momentos de consumo en cualquier momento del año. Si quieres disfrutar de tu tiempo y, del sabor de las frutas y hortalizas, los productos envasados son una gran alternativa. La riqueza, frescura y calidad de nuestras frutas y hortalizas nos sitúan en una posición privilegiada para su elaboración.

Tan auténticos, los zumos de frutas europeas y los gazpachos, receta icónica de nuestra gastronomía, cuentan con muchos beneficios para saborear estos deliciosos productos.

SI PONE ZUMO, ES ZUMO

La realidad es que los zumos 100 % contienen solo azúcares naturalmente presentes, propios de la fruta, y así está regulado por ley. Los zumos envasados están elaborados a partir de fruta sana y madura triturada o exprimida. En el caso de los gazpachos, se elaboran según su receta y con hortalizas recolectadas en su momento óptimo. Zumos y gazpachos mantienen el carácter natural y auténtico de sus ingredientes y receta.

FRUTAS Y HORTALIZAS LISTAS PARA SABOREAR

Los zumos y gazpachos envasados son una manera sencilla de incorporar más fruta y hortaliza a tu día a día. Como puedes llevarlos a cualquier parte, se adaptan al estilo de vida actual y puedes disfrutarlos en una comida en la playa, en el campo, en el gimnasio o en casa. Además de estar ricos, contribuyen a tu hidratación diaria y aportan nutrientes dentro de una dieta equilibrada y variada. Son una opción práctica para toda la familia: pueden tomarse solos o incorporarse a recetas y a mocktails.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación de España. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.

Recomendaciones dietéticas sobre zumo de fruta, hortaliza o gazpacho.

ZUMOS Y GAZPACHOS DE ESPAÑA

Cofinanciado por la Unión Europea

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Revistas.PeruRadio.net.pe

TAPEAR SIN ENGORDAR

Las vacaciones invitan a improvisar, a cambiar los planes sobre la marcha, no a seguir un programa nutricional. Pero para hacerlo sin que la báscula lo acuse, hay algunas reglas que debes conocer...

CARME DEL VADO

Revistas.PeruRadio.net.pe

Comidas en el chiringuito, cenas tardías que no tienen fin, paellas con amigos, paseos con parada en la heladería... Son ingredientes que saben a vacaciones, a los que no queremos (ni debemos) renunciar. Sin embargo, si hemos estado controlando el peso en los meses anteriores, estos momentos de disfrute pueden llegar a crear ansiedad, porque, por un lado, se pierde la sensación de control de lo que se come y, por el otro, hay una posibilidad real de que la báscula vuelva a subir.

• **La cara B.** Como explican el Dr. Jesús Vázquez y la nutricionista y PNI Martina Vázquez, conocidos en redes como @nutri.vazquez, "si sumamos sol + sueño corto + alcohol + comidas copiosas, la factura llega en forma de cansancio, digestiones pesadas, piel apagada y más 'antojo de dulce' por pura fatiga". De todos modos, como subrayan los autores en *Un año para cuidarte* (Ed. Somos B), "la buena noticia es que es fácil compensar todo esto".

ESTAS SON LAS REGLAS DEL JUEGO

Hay que sentar unas bases de lo que va a ser nuestra alimentación en estas fechas que nos permitan ser flexibles y así poder encajar los planes que vayan surgiendo. Lo importante es que nuestros menús tengan en cuenta las pautas siguientes:

• **Basarse en alimentos hidratantes.** Con las temperaturas disparadas, el organismo activa mecanismos como el del sudor para mantener estable la temperatura corporal. Esto hace que perdamos líquidos y minerales. Para recuperarlos, no basta con beber agua. Es necesario llevar una alimentación rica en fruta y verdura, porque, como explica la dietista Lluca Rullan, "la hidratación no es solo cuestión de agua, sino también de sales minerales como sodio, potasio, magnesio y calcio, que permiten que el agua entre en las células", algo que estos alimentos aportan de manera natural. El cuerpo los absorbe "facilitando una hidratación intracelular real", remata Rullan. Esto tiene un efecto diurético y permite combatir la retención de líquidos y la pesadez.

• **Poca grasa.** El calor también ralentiza el metabolismo basal, por lo que el organismo "prefiere comidas mucho más ligeras, más bajas en calorías y, por tanto, más bajas en grasas", aseguran @nutri.vazquez, quienes añaden que la apetencia que sentimos por ejemplo por comer ensaladas o fruta no es porque sí, sino que se debe a su contenido en "antioxidantes que neutralizan el exceso de radicales libres del sol". Por eso, ahora que nos apetece más una rodaja de sandía o un vaso de gazpacho recién salidos de la nevera antes que un filete, podemos descuidar el consumo de proteína, lo que puede afectar aún más al metabolismo.

• **Garantizar un aporte proteico adecuado.** "En este contexto, es fácil ingerir menos proteína de la necesaria", resume la Dra. M.ª Isabel Beltrán Margarit, médico

¿Se te acumulan las citas?

Si hemos tenido compromisos muy seguidos, podemos sentir la necesidad de hacer un détox a base de licuados. La Dra. Margarit lo desaconseja porque genera hambre, altera el ritmo intestinal y el adecuado proceso digestivo. En su lugar propone lo siguiente:

• **Desayuno y comida.** Tomar 1 yogur desnatado natural sin azúcar con 20 g de proteína en polvo (o una tortilla de 4 claras de huevo) y 1 pieza de fruta en cada uno de estos refrigerios.

• **Cena.** Consumir un plato de crema de verduras hervidas (sin sofrito, patata ni nata) con 2 cucharadas de levadura nutricional y una cucharada de AOVE, junto con un yogur desnatado natural sin azúcar.

• **No hacerlo seguido.** Si se desea hacer más de un día de comida ligera, la Dra. Beltrán Margarit recomienda dejar pasar al menos una jornada antes de repetir esta fórmula.

Revistas.PeruRadio.net.pe

nutricionista, experta en el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso. La doctora reseña que, de media, la cantidad ideal es de unos 20 g de proteína por comida si se hacen 3 ingestas, lo que se consigue con 100 g de carne de ternera, 120 g de pollo o 130-150 g de pescado.

• **Crudo o en cocciones simples.** Recomienda consumir carnes y pescados en elaboraciones sencillas y, en las comidas del mediodía, también crudos, en forma de carpaccio, ceviche o tartar, "porque son fáciles de preparar y pueden ser más apetecibles que cocinados". Por la noche, esto no sería tan interesante ya que pueden tener una digestión más difícil e interferir con el sueño.

Vamos a ver cómo aplicar todo esto en el día a día:

HACER UNA COMPRA "FACILONA"

Optar por básicos de temporada como fruta y verdura, pescado y carne –ya limpios y en las porciones necesarias–, buenos procesados (legumbres en tarro, conservas de pescado o de verdura, frutos secos, cremas y gazpachos de calidad). Los congelados son opciones interesantes, pero implican una mayor previsión ya que en verano es más importante que nunca descongelarlos dentro de la nevera.

• **Planificar es clave.** Pensar en menús para 2 o 3 días vista, ya que esto ayuda a la hora de hacer la compra y tener a mano luego lo que se necesita para cocinar.

• **Ojo con...** Evitar añadir al carro snacks, helados y otros antojos, sobre todo, cuando se trata de ultraprocesados. Reservarlos para las ocasiones en las que, debido a un compromiso, vamos a tener la oportunidad de consumirlos.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Sabías que

LAS BEBIDAS TAMBIÉN CUENTAN

Aunque pueda parecer contraintuitivo, beber lo suficiente es importante para evitar la retención de líquidos. Pero no vale cualquier bebida, porque hay algunas que aportan un exceso de energía:

• **Las que son más hidratantes.** El agua, las infusiones frías sin azúcar, la leche o las bebidas vegetales también sin endulzar o el café con hielo son algunas de las mejores opciones que aportan pocas calorías.

• **Refrescos, ¿sí o no?** Uno de vez en cuando, pero no como algo habitual. Si apetecen bebidas con burbujas, la kombucha puede ser una buena alternativa siempre que tenga un máximo de 5 gramos de azúcar por cada 100 ml.

• **¿Y el alcohol?** La recomendación de cualquier nutricionista es no consumirlo. Afortunadamente, en la actualidad hay muchas opciones sin él, no solo de cerveza, sino también de vinos, cavas o licores, aunque algunas incluyen un exceso de azúcar. Si no se quiere renunciar a tomarlo de vez en cuando, acompañar la copa siempre de un buen vaso de agua, para evitar la deshidratación.

• **Moverse para conseguir un capricho.** Es mejor tomar el helado de la heladería en lugar de sacarlo de la nevera. Por una parte, su consumo es menos impulsivo y, por otra, nos obliga a dar un paseo para conseguirlo, con lo que sumamos algo más de actividad física a nuestra jornada.

EN CASA, MENÚS LIGEROS PERO SUFICIENTES

La Dra. Beltrán ofrece un planning de comidas para siete días al final de este artículo para que sea fácil organizar las comidas.

• **Adaptar y simplificar.** Es muy variado para que haya muchas opciones, pero no significa que haya que diversificar tanto si no se desea. Se puede hacer más cantidad de algunas recetas para no tener que cocinar tanto. Como decíamos, también se puede echar mano de buenos procesados. En el mercado hay gazpachos y cremas de verduras que equivalen a los que haríamos en casa, por ejemplo. Lo mismo pasa con los carpaccios.

• **Recetas que se hacen solas.** Las patatas y otras verduras ya listas para el microondas son una solución fácil –aunque es mejor calentarlas en cristal que en el mismo envoltorio de plástico para no ingerir microplásticos nocivos–, pero abrir unos mejillones al vapor es algo que se hace en menos de 5 minutos, lo mismo que trocear una pata de pulpo ya cocida. El cuscús es otra manera de comer en un plis, ya que se hidrata y está listo para servir con un picadillo de verdura y algo de proteína. También se pueden mezclar calamares en su tinta enlatados con arroz o quinoa en vasitos, pero hay que tener en cuenta que los primeros deben protagonizar el plato, y los otros, ser los secundarios. Además, necesitarán de la compañía de unos espárragos o unos corazones de alcachofa de bote, por ejemplo. La idea es no complicarse, pero comer equilibrado.

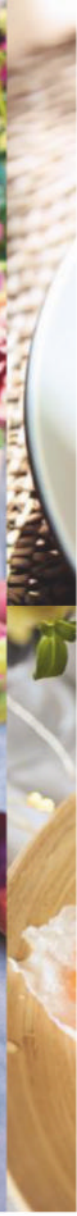
> Aunque el calor no invita a la actividad física, entrenar regularmente es clave también durante el verano

TODO EMPIEZA CON UN BUEN DESAYUNO

En verano solemos levantarnos más tarde y retrasar la hora de la comida para poder disfrutar de la playa o la piscina. Por ello, romper el ayuno nocturno con una ingesta inteligente ayuda a llegar al almuerzo gestionando bien la sensación de hambre. En el menú que encuentras a continuación hay propuestas muy completas y ricas en proteína.

• **Si no se tiene mucho apetito.** Se puede optar por batir fruta congelada con kéfir de cabra u oveja y añadir un scoop de proteína en polvo. Otra opción es tomar pan de nube –hecho con huevos y queso crema– con un poco de fiambre de pavo o queso cottage, por ejemplo. Es ligero, muy proteico y entra bien.

Revistas.PeruRadio.net.pe



• **Si se ha cenado tarde.** En este caso, si te levantas sin hambre, asegúrate una buena hidratación pero retrasa la primera comida hasta el almuerzo. También puedes optar por hacer un tentempié como los que proponemos en el artículo sobre snacks para llevar a la playa cuando recuperes el apetito.

APOSTAR POR UN TAPEO INTELIGENTE

Priorizar las tapas ligeras a base de pescado o marisco suele ser una buena idea. Unos berberechos, unos boquerones en vinagre, navajas o ventresca aportan proteína y poca caloría. Las gildas, los pimientos del padrón o una escalivada son ricos en fibra y también muy ligeros, lo mismo que tapas que combinan estos ingredientes, como unos pimientos asados rellenos de cabracho.

• **De capricho.** Siempre hay una tapa o ración más calórica que nos apetece (patatas chips, pincho de tortilla, croquetas, buñuelos, bombas de patata). Y podemos incluirla sin problema, pero es una buena idea que sea una y que el resto sean más ligeras.

• **Ponerlo todo en un plato.** Para no sufrir por perder de vista lo que se está comiendo, ver todas las tapas juntas antes de consumirlas permite comprobar que la selección es equilibrada.

EL MOMENTO PAELLA

La de marisco es más ligera de lo que puede parecer. Pero más que la variedad, lo que importa, para no tener luego digestiones pesadas, es con qué la acompañamos. Una ensalada hortelana y unas tapas ligeras (mejillones o almejas al vapor) son un buen acompañamiento.

• **Fruta con chispa.** En lugar de rematar con un pastel o un helado, se pueden preparar unas bro-

Revistas.PeruRadio.net.pe

chetas con fruta de temporada regadas con un hilo de chocolate para hacerlas más atractivas. O triturar fruta congelada con plátano y esencia de vainilla para una mousse de fruta de golosa.

CUANDO SE CENA FUERA

Como ilustran los @nutri.vazquez, estas suelen ser tardías y darse en "un horario de menor sensibilidad a la insulina". Por ello, recomiendan "priorizar la proteína con pocos vegetales y nada de harina y azúcar" y, siempre que se pueda, dar un paseo al terminar la sobremesa.

7 días de MENÚS SANOS, FÁCILES Y LIGEROS PARA EL VERANO

Lunes

• DESAYUNO
Crep de trigo sarraceno relleno de jamón, queso y rúcula // 1 yogur griego ligero con ciruelas

• COMIDA
Ensalada hortelana // Carpaccio de ternera con virutas de parmesano // 2 paraguayos

• CENA
Rodajas de calabacín y sardinas a la plancha, horno o airfryer

Martes

• DESAYUNO
Avena remojada en yogur griego con frambuesas, 20 g de proteína en polvo y almendras

• COMIDA
Ensalada de pimientos y alubias con anchoas // Pollo (o tofu) a la plancha // 1 rodaja de melón

• CENA
Crema fría de puerros // Tortilla de berenjena

Miércoles

• DESAYUNO
Tostada con atún en conserva de AOVE, rodajas de tomate, pimiento asado y aceitunas // Kéfir

• COMIDA
Ensalada griega de tomate, pepino y queso feta // Boquerones en tomate // 1 melocotón

• CENA
Crema fría de tomate y albahaca // Hamburguesas de merluza y gambas

Jueves

• DESAYUNO
Yogur griego con granola sin azúcar con frutos secos, 20 g de proteína en polvo y frutos rojos

• COMIDA
Gazpacho // Tartar de atún con aguacate y tomate // 1 rodaja de sandía

• CENA
Crema fría de remolacha, pepino y yogur // Conejo asado

Viernes

• DESAYUNO
Tostada con sardinas en conserva de AOVE, con verduras asadas // Kéfir

• COMIDA
Tomates rellenos de verduras y setas // Tiraditos de salmón marinado // Moras

• CENA
Crema fría de zanahoria y jengibre // Carpaccio de bacalao con tapenade

Sábado

• DESAYUNO
Crep de trigo sarraceno con queso cottage y rodajas de melocotón // Kéfir

• COMIDA
Melón con jamón // Chipirones encebollados // Helado hecho con fresas congeladas y plátano

• CENA
Verduras y pollo asado

Domingo

• DESAYUNO
Avena remojada por la noche en yogur griego con moras, 20 g de proteína en polvo y nueces

• COMIDA
Mejillones al vapor // Dorada sobre lecho de cebolla y tomate // Macedonia de frutas sin azúcar

• CENA
Crema de calabacín // Tortilla paisana

Añadir una cucharada de levadura nutricional a las cremas y pipas de calabaza o girasol aporta un plus de proteína

Menú revisado por la Dra. M.ª Isabel Beltrán Margarit

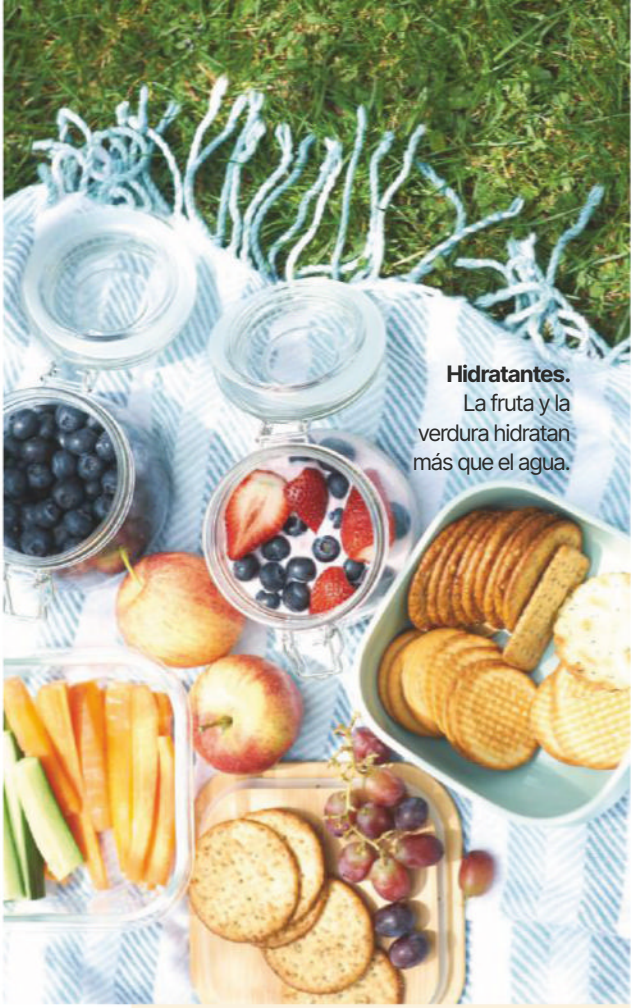
Revistas.PeruRadio.net.pe

PICOTEO LIGHT PARA LLEVAR

Cuando planeamos pasar parte del día bajo la sombrilla, disfrutando del mar o la piscina, disponer de snacks sanos y sabrosos nos hace la experiencia más placentera y ayuda a "distraer el hambre"

RAQUEL GONZÁLEZ

Revistas.PeruRadio.net.pe



Hidratantes. La fruta y la verdura hidratan más que el agua.

Aunque la mitología playera ha consagrado la ensaladilla y la tortilla de patatas como las comidas por excelencia para cuando vamos a disfrutar del agua y el aire libre, lo cierto es que hay un repertorio muy amplio de bocadillos, dips, tostas o preparados con frutas bien frescas.

• **Nevera, imprescindible.** Siempre que llevemos comida para tomar al aire libre, debemos asegurarnos de que se mantiene en las condiciones de frío necesarias. La nevera portátil debe poder llevar suficientes packs de hielo como para mantener los alimentos bien preservados. Depende de la distancia que se vaya a recorrer para pasar el día, puede ser interesante llevar neveras conectadas a la batería del coche. Estas reducen un poco la temperatura, pero deben seguir complementándose con packs.

• **Priorizar el frío.** Si se lleva mucha comida, no hay que sacrificar el número de bloques de hielo para que quepan más tápers. En este caso, es mejor usar dos neveras. También hay que valorar el tiempo que va a transcurrir antes de consumir la comida y, por supuesto, disponer de un lugar cubierto donde poder dejarla.

• **Ponerla en alto.** Evitar que la nevera toque el suelo, porque la transmisión del calor es muy rápida en estas fechas y se calentaría el interior. Mejor situarla sobre una silla o mesa.

PREPARACIONES CAPRICHOSAS

Cuando hace mucho calor, se tiene menos apetito, por lo que las propuestas y el modo de presentarlas deben despertarlo. En muchos casos, esto puede suponer transportar los ingredientes por separado, como por ejemplo, en el caso de la tostada que presentaremos a continuación. Justo antes de degustarla, unir los ingredientes y buscar que visualmente se vea atractiva.

TOSTADA CON QUESO CREMA, ENSALADA DE RÚCULA Y HUEVO

El secreto para que el pan se mantenga crujiente hasta la hora de consumirlo es tostarlo y dejar que se enfríe completamente sobre una rejilla. Después, envolverlo individualmente en papel de aluminio. Es el único ingrediente que no hay que llevar en la nevera. Para cocer los huevos, untar un bol pequeño con aceite, echar el huevo sin cáscara en él, salpimentar, cubrir con un plato

> Elaboraciones con huevo o queso deben comerse dentro de las primeras dos horas de estar en la neverita

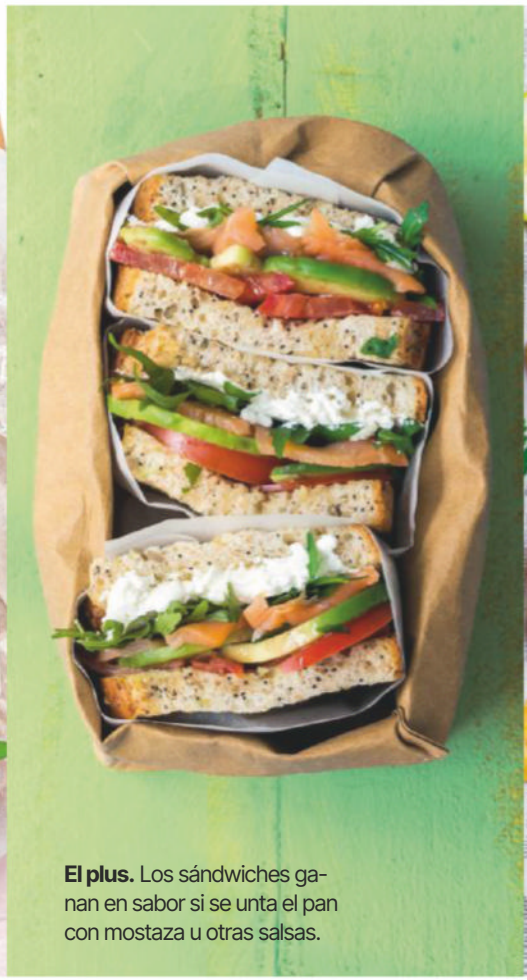
Cuando hay niños

La fruta lavada y la verdura cortada en palitos (zanahoria, pepino) son recursos que los niños aceptan con gusto si están frescos. Cuando les cueste tomar la fruta sola, se puede añadir a un yogur, en trozos o batida. También les puede apetecer una tostada de centeno con sésamo, mejor que unas galletas.

• **Limonada casera.** Además del agua, esta bebida fresquita, que podemos elaborar sin azúcar, ayuda a mantenerlos hidratados. El truco para realzar el dulzor natural es añadir un poco de sal y bicarbonato y elaborarla con agua tibia, en la que se habrán infusionado hojas de menta.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Bocadillo abierto. Se puede optar por tostar pan de barra. La ración es de 1 huevo/persona.



El plus. Los sándwiches ganan en sabor si se unta el pan con mostaza u otras salsas.

Con algas. Para darle un toque marinero, se pueden añadir copos de alga nori.

y cocer en el microondas hasta que esté cocido (unos 40 segundos). Hacerlos de uno en uno.

• **Montar en el momento de servir.** Untar la tostada con el queso crema, añadir la rúcula y poner los huevos encima, aderezar con sal Maldon (opcional).

SÁNDWICHES CREATIVOS

Los emparedados hechos con pan de molde de calidad, integral o de centeno, abren la puerta a hacer múltiples combinaciones de hortalizas tanto crudas (hojas de lechuga, tomate, pepino, zanahoria) como cocidas (berenjena, calabacín). También la parte de proteína puede variar mucho (atún en conserva, sardinillas, salmón ahumado o marinado, queso, filete de pollo o pavo).

• **Queso vegetal.** Es una alternativa a los lácteos menos susceptible a sufrir bajo el sol. Se puede elaborar triturando groseramente tofu firme (unos 200 g) con 1 cda. de yogur de soja natural, sal al gusto, un chorrito de zumo de limón y 1 cda. de AOVE.

GUACAMOLE, EL DIP MÁS FRESCO

Chafar la pulpa de dos aguacates, aliñada con una punta de sal, con un tenedor y rociar con zumo de lima. Introducir en un táper y cubrir con papel film a tocar, para evitar que se ennegrezca. En otro táper, llevar tomate, cebolla y chile jalapeño (opcional) cortados a daditos y cilantro picado. Añadir en el momento de servir, junto a unos nachos, para dipear.

• **Otras propuestas.** Si en la mezcla se añade crema agria, yogur griego o queso crema, la consistencia es más cremosa. Además de consumirlo directamente, se puede utilizar también como untable, por ejemplo, para bocadillos y tostadas. También hay una opción muy refrescante, ideal para estas fechas, que consiste en añadir fruta cortada en daditos (melocotón, mango, piña), en lugar del acompañamiento de tomate y cebolla.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cruda o encurtida. La cebolla potencia el gusto del plato, sobre todo tras marinarse.

Más divertido. Servido en brochetas pequeñas es más apetecible si hay niños.

El secreto. No añadir aceite al triturar el hummus, con la pasta de sésamo es suficiente.

BAGEL, LA BASE MÁS SÓLIDA

Si el bocadillo hay que llevarlo ya preparado desde casa, este tipo de pan es una de las mejores opciones. Su miga compacta hace que se mantenga firme durante más tiempo. Siempre hay que tostarlo y dejar que se enfríe completamente antes de aplicar un queso crema u otro untable. Después, rellenar al gusto.

• **El más tradicional.** Lleva queso crema, salmón ahumado, cebolla y brotes verdes.

FRUTA, SOLA Y EN COMPAÑÍA

Melón, sandía, melocotón, ciruelas, moras... La fruta veraniega es deliciosa, muy hidratante e ideal para un tentempié. Es mejor transportarla entera que cortada, siempre lavada y secada. Si se corta, ponerla en tápers con cierre hermético, cubiertos con papel de cocina humedecido para que no se reseque.

> Si se sirven ensaladas o usan brotes u hojas de lechuga, aliñarlos en el último momento y no se pondrán pochos

• **Brochetas saladas.** Además de servirla sola, se puede acompañar de bolitas de mozzarella. También se pueden combinar dados de melón con jamón o de sandía con langostinos cocidos.

HUMMUS, EN MUCHAS VERSIONES

El hummus de garbanzos tiene muchas variedades, según lo mezclemos con zanahoria cocida, remolacha hervida, tofu, etc. Además, se puede cambiar la base de garbanzos por otras legumbres como lentejas o alubias blancas, por ejemplo.

• **Crudités.** Las verduras cortadas (zanahoria, apio, pepino) son ideales para acompañarlo.

Revistas.PeruRadio.net.pe

19 IDEAS PARA DESCONECTAR SEGÚN LA CIENCIA

Cuando llega el momento de hacer un alto en la rutina diaria, no todo parón es sinónimo de descanso. Es necesario reparar el cuerpo, pero sobre todo la mente. ¿Cómo? Incorporando ciertas rutinas

CARME DEL VADO Y MAGUIT SEBASTIÁN

El cerebro está trabajando todo el tiempo para garantizar nuestra supervivencia. Si nos pasamos la vida produciendo frecuencias *high beta* –que se dan en estados de máxima alerta, de actividad cognitiva intensa, de resolución de problemas o de procesamiento emocional activo–, entiende que nuestra supervivencia depende de ello. Por ello, cuando paramos, se siente amenazado", explica la neurocientífica Ana Ibáñez (@anaibanez_g), autora de *Neurociencia para la vida real* (Ed. Planeta).

La experta añade que "cambiar este funcionamiento le supone un esfuerzo, pero también aprende una gran lección: no hay riesgo en relajarse". Lo bueno de este aprendizaje, según la experta y directora de MindStudio, es que, una vez interiorizado, hará que el cerebro sepa volver a la calma en otros momentos vitales en los que sea necesario. Es como un entrenamiento para ello.

Vamos a repasar algunas estrategias que nos permitan vivir en calma los días libres de verano, algunas de las cuales podremos seguir aplicando al regresar.

01. DEJAR EL RELOJ EN EL CAJÓN

A no ser que haya que coger un vuelo o presentarse en un lugar a una hora determinada, lo mejor es olvidarse de horarios. Se trata de reconectar con las sensaciones naturales de hambre, sueño o cansancio y que sean estas las que marquen cuándo es momento de comer o de descansar.

02. RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Es una buena época para asociar este hábito a un momento del día, por ejemplo, al despertar, como recomienda la experta Nahid de Belgeonne (@thehumanmethoduk) en *Serenidad* (Ed. Urano). Para ello, propone un ejercicio fácil pero que ayuda a reprogramar el sistema nervioso: la respiración 6 y 6.

UN EJERCICIO PREVIO A LAS VACACIONES

Tras meses entrenando nuestro cerebro en la dirección de ser más eficaces, acabarlo todo a tiempo, no olvidarnos de nada, es normal el estrés. ¿Cómo conseguir relajarnos el primer día de asueto?

• **ENTRA EN EL "MODO DESCANSO".** Ibáñez propone una práctica que se puede aplicar días antes de acabar de trabajar (y durante todo el año). "Yo lo llamo los 20 minutos de placer culpable. Durante ese tiempo se debe llevar a cabo una actividad que no tenga más objetivo que el disfrute: ver una serie, caminar, bailar, mantener una conversación... Es importante que no haya objetivos, por lo que no incluyo el deporte en esta ecuación. Así se entrena al cerebro para que se pueda ir de vacaciones", asegura.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

03. Ver amanecer

Durante el año tenemos pocas ocasiones de hacerlo y, sin embargo, la ciencia considera que es un importante "interruptor biológico". Exponerse a la luz de buena mañana hace que tengamos más foco, más energía, nos sintamos de mejor humor, y que, por la noche, el descanso sea más profundo.

• **Cómo practicarla.** Sentarse en la cama apoyando los pies en el suelo. Poner una mano en el vientre, dejando caer el codo. Inhalar por la nariz contando hasta 6, al tiempo que se hincha el vientre. Exhalar lentamente contando 6, sintiendo cómo se deshincha.
• **Si resulta difícil.** La experta recomienda empezar contando 3 y 3 e ir aumentando el tiempo según vayamos sintiéndonos cómodos con la práctica. Comenzar por 5 minutos e ir ampliándola hasta los 20.

04. APRENDER A "PERDER" EL TIEMPO

Alexis Racionero, terapeuta y autor de *El arte de no complicarse la vida* (Ed. Arpa), explica que muchas veces "programamos las vacaciones como si fueran una montaña rusa de actividades. De esta manera el *to do list* se aplica al ocio". Ocupar el tiempo de forma entretenida pero sin un fin justificable parece estar mal visto y, sin embargo, como explica @alexisracionero, "el tiempo que no se dedica a producir es el que nos procura mayor serenidad".

05. Baño de naturaleza

Cuanto más tiempo se pasa en el bosque, el campo o la playa, mayor es la calma o la desconexión que se obtiene

Revistas.PeruRadio.net.pe

06. UNA PRÁCTICA DE "RESCATE"

En caso de notar que crece la tensión estando de vacaciones, @anaibanez_g propone la siguiente práctica para volver a la calma:

• **POSTURA INICIAL.** Descalzos (o con un calcetín ligero), colocar los pies a la anchura de las caderas y sentir cómo se enraízan al suelo.

• **RESPIRAR.** Inhalar por la nariz en 4 tiempos y exhalar en 6. Repetirlo 3 veces.

• **MOVERSE DESPACIO.** Balancear el tronco, desplazar los hombros...

• **OBSERVARSE.** ¿Aparece una sensación de calor en alguna zona?, ¿notamos el cuerpo más ligero?, ¿se ha reducido el nerviosismo?

• **DISFRUTAR DE LA CALMA.** Y de las sensaciones que se han generado en el proceso.

Con este ejercicio se reduce el estado de alerta, las ondas cerebrales pasan a la frecuencia alfa y se activa el nervio vago, el que conecta el cuerpo con el cerebro y activa la respuesta de calma.

07. EL SECRETO ESTÁ EN DEJARSE LLEVAR

La improvisación suele ser un salto al vacío necesario para los más controladores. Evidentemente, hay actividades que hacer y visitas de las que disfrutar, pero es vital alternarlas con tiempo no planificado. Racionero explica que "se trata de simplificar la rutina. Hacer menos cosas. Dar más tiempo a estar con la gente que nos es cercana. Tener conversaciones por el placer de hablar, sin obligaciones y sin esperar nada a cambio".

08. FOMENTAR LAS SOBREMESAS

O el vermut o las cenas con amigos. Estrechar lazos sociales aprovechando que tenemos más tiempo disponible es vital. Como asegura el neurólogo David Pérez Martínez (@neurodavidperez), autor de *Cuida tu salud cerebral* (Ed. Alienta), "diversos estudios han demostrado que la interacción social es un motor esencial para mantener la plasticidad cerebral, prevenir el deterioro cognitivo y fomentar un envejecimiento saludable".

09. BUSCAR LOS CONTRASTES TÉRMICOS

Aprovechar el verano para sumergirse en el agua fría del mar o el río. "A los sesenta segundos de hacerlo, la mente se despeja y aparece una calma alerta", explican los psiconeuroinmunólogos Blanca Gómez (@blancagomez_lifestyle) y Néstor Sánchez (@nestor_sanchezferez) en *Salud desde el origen* (Ed. Grijalbo). Esto eleva neurotransmisores relacionados con el estado de ánimo, "activa la grasa parda y la termogénesis, mejora la sensibilidad a la insulina, amortigua

Revistas.PeruRadio.net.pe

la sensación de inflamación y ofrece una analgesia que libera el movimiento". En casa, reproducir esta sensación en la ducha.

10. ACTIVAR EL PENSAMIENTO POSITIVO

La neurocientífica Ana Ibáñez recomienda hacerlo a través de la música, seleccionando una canción que se asocie a un momento gozoso. Ponerla en un lugar privado, donde se pueda estar a solas y dejarse ir si se desea bailar o cantar sin ser juzgados.

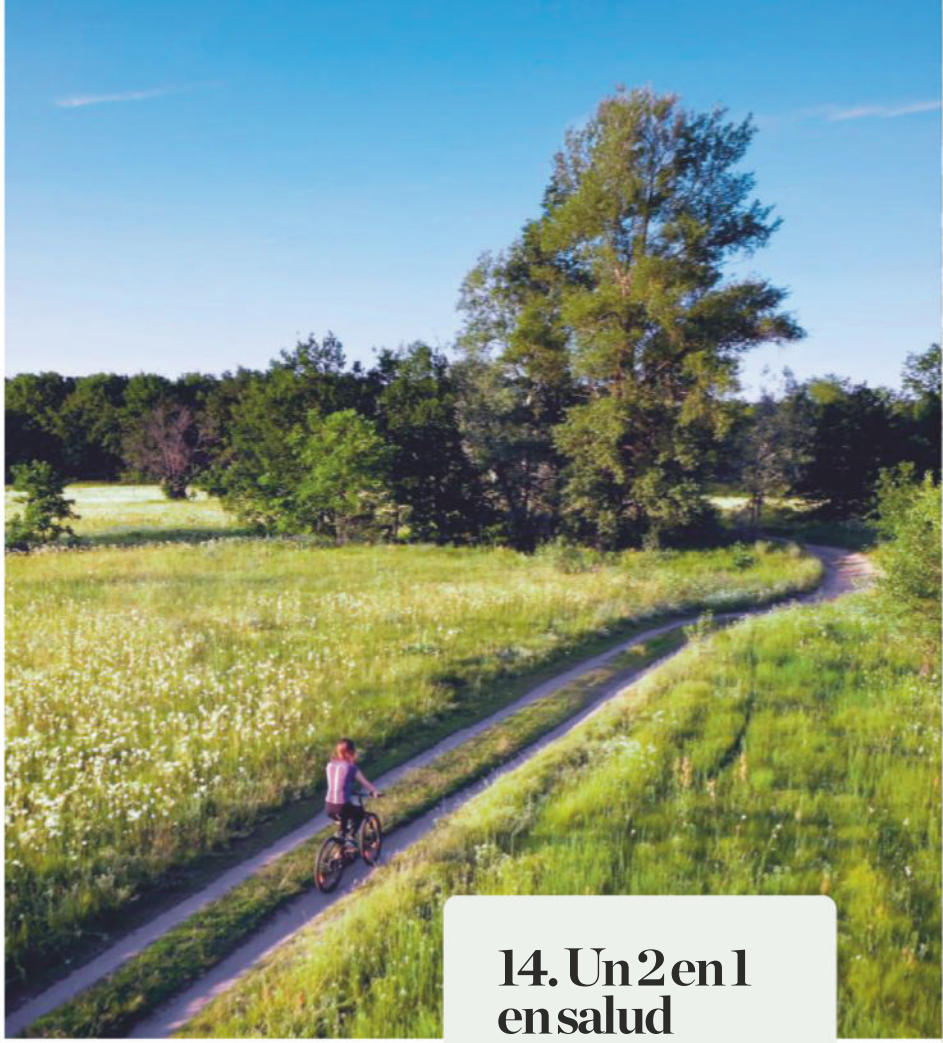
• **Qué hacer.** Anima a recrearse en el momento pasado como si fuera presente: rememorar el lugar, las personas con las que se compartió, las sensaciones vividas y los sentimientos de alegría que despertó. Como asegura, "los recuerdos de situaciones pasadas donde nos sentíamos fuertes y optimistas son elixires para activar los pensamientos positivos".

11. CULTIVAR LA PACIENCIA

Cuando el viaje se alarga por culpa de una retención o hay una acumulación de personas que nos impide desembarcar rápido o debemos esperar por cualquier otro motivo, resulta un desafío. La Dra. Anastasia Hronis, en su libro *Domina tu dopamina* (Ed. Zenith), recomienda recurrir a distracciones como el juego del veo, veo; buscar animales o cosas que empiecen por determinadas letras; jugar al ahorcado o hacer cálculos mentales. Entretener la mente sin recurrir a la tecnología ayuda a sobrellevar el momento de incomodidad.

13. LIBERAR LA CURIOSIDAD

"Para una persona curiosa, el mundo es un lugar fascinante, y el aburrimiento, una sensación desconocida", asegura el conocido divulgador Marcos Vázquez (@fitness.revolucionario) en *Sa-*



14. Un 2 en 1 en salud

Hacer deporte al aire libre (yoga, natación, bicicleta, paddle surf) duplica los beneficios de esta actividad. Esto es porque se le suma exponernos a los rayos solares, que permiten sintetizar vitamina D. Eso sí, hay que hacerlo a las horas de menos calor y con la fotoprotección adecuada.

12. Saltar en cama elástica

Si la feria del lugar de vacaciones tiene una, vale la pena subirse. "El *rebounding* (rebote) es eficaz para poner en marcha el flujo cerebral, mejorar el drenaje linfático y liberar endorfinas", asegura el psiconeuroinmunólogo Antonio Valenzuela (@antoniovalenzuelacanovaca) en *Vida nootrópica* (Ed. Alienta).

Viajar es un buen momento para desarrollar la vena creativa, por ejemplo, practicando el sketching

Revistas.PeruRadio.net.pe

15. Pasear sin auriculares

El *silent walking,* o pasear sin que haya interferencia de cualquier clase de tecnología, ayuda a llevar la atención al entorno. Esto nos permite hacer una meditación en movimiento si fijamos la atención en aquello que nos rodea, los sonidos del lugar, los olores.

• **SIN RUIDO.** Al no ir escuchando música o un podcast, el cerebro activa la red neuronal por defecto, lo que permite tanto relacionar ideas abstractas, como procesar emociones o consolidar la memoria. Además, relaja y facilita la formación de nuevas neuronas.

Revistas.PeruRadio.net.pe

16. Diario de ilusiones

@anaibanez_g propone anotar todo aquello, por pequeño que sea, "que nos haga sentir bien o que despierte una chispa de ilusión". Luego, ver qué se repite, qué emociones afloran con más frecuencia para "visualizar esos momentos e imaginar realizarlos en distintos escenarios vitales".

bia mente (Ed. Tenos). Aprovechar que disponemos de tiempo libre para "alimentar" nuestra sed de conocimientos a través de viajes, lecturas, podcast o visitas a museos, entre otras actividades.

17. RACIONAR EL USO DEL MÓVIL

@antoniovalenzuelacanovaca propone los "ayunos de dopamina" como modo de evitar hacer un "uso automático e impulsivo" del smartphone y recuperar el control del tiempo, además de serenar la mente, a la que el uso intensivo de redes puede agotar.

• **A diario.** En vacaciones, empezar evitando cogerlo a primera hora de la mañana, desactivar las notificaciones, dejarlo fuera de la mesa en las comidas y establecer un horario determinado para mirarlo, por ejemplo, media hora por la mañana y por la tarde.

• **Ampliar el horario.** Una vez a la semana, pasar un día entero sin consultarlo, y mensualmente, un fin de semana completo. Para evitar la ansiedad, alertar a los allegados de que si necesitan algo de nosotros, pueden llamarnos.

18. ¿INQUIETUD POR TENER QUE VOLVER?

Suele relacionarse con situaciones que nos incomodan. Debemos identificarlas y ver cómo cambiarlas. @anaibanez_g anima a ser concretos. Por ejemplo: superar el miedo a hablar en público. Gradualmente, ir exponiéndose a situaciones donde haya que hacerlo. Y felicitarse tras conseguirlo, no por el resultado, sino por el esfuerzo hecho.

19. Visualizar el retorno

Para superar el temor a regresar a la rutina, podemos imaginar cómo nos gustaría que fuera y, de esta manera, "condicionar" a nuestro cerebro a que lo viva de una manera positiva.

• **EL SECRETO.** La clave del éxito está en imaginarlo detalladamente, como si fuera una película que proyectamos en nuestra mente y que se desarrolla de modo positivo, llegando a un final feliz.

Revistas.PeruRadio.net.pe

MKT-VERANOBEACF JUNIO 2026

Apúntate al PLAN DE BEACITA

Beacita® 60 mg cápsulas duras (orlistat) es un medicamento contra la obesidad de acción periférica que se utiliza para perder peso en adultos mayores de 18 años con sobrepeso, con un índice de masa corporal (IMC) de 28 o superior. **Beacita®** debe utilizarse en combinación con una dieta baja en calorías y grasas. **Beacita®** no debe tomarse durante más de 6 meses.

apúntate al Plan B de Beacita

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

LA SUDORACIÓN EXCESIVA TIENE SOLUCIÓN

Cuando el sudor supera los niveles de normalidad, y no siempre está relacionado con el calor o una actividad física intensa, estamos ante un problema de hiperhidrosis. La buena noticia: dependiendo de la gravedad, se puede abordar con soluciones temporales o definitivas. Conozcámoslas

ENCARNA AGUADO

El sudor es la respuesta natural del cuerpo para regular la temperatura y eliminar las toxinas. Sin embargo, cuando este proceso se descontrola y la sudoración es excesiva puede provocar una sensación de incomodidad que condiciona la calidad de vida. Para solucionarlo, primero hay que determinar a qué problema nos enfrentamos.

EXISTEN DOS TIPOS

La hiperhidrosis tiene un componente hereditario en muchos casos y, a veces, se puede asociar a una cuestión médica.

• **La hiperhidrosis primaria.** Puede ser de origen genético o aparecer sin causas evidentes. "Se desencadena cuando los nervios responsables de enviar señales a las glándulas sudoríparas se vuelven hiperactivos, aunque no haya un aumento de la temperatura corporal", comenta la Dra. Leida Rojas, de Único Life Clinics (@unicolife_clinics). Las situaciones de estrés o ansiedad empeoran esta hiperhidrosis, lo que puede llegar a crear un círculo vicioso: la sudoración profusa genera estrés, y esta tensión nerviosa genera mayor sudoración. Afecta a las palmas de las manos, las plantas de los pies, las axilas y, en algunos casos, el rostro.

• **La secundaria.** Es menos frecuente que la primaria y se origina como consecuencia de una enfermedad previa o por el uso de ciertos medicamentos, como analgésicos, antidepresivos, tratamientos hormonales o fármacos para la diabetes. "A diferencia de la primaria, este tipo puede provocar sudoración excesiva en todo el cuerpo e incluso presentarse durante el descanso nocturno", destaca la Dra. Rojas.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

El dermatólogo es el encargado de valorar el trastorno, basándose en antecedentes personales y familiares relevantes, así como posibles pruebas de laboratorio.

• **Cómo solucionarlo.** Según sea su origen, primario o secundario, y la zona de ubicación (en las manos, axilar, plantar), hay varias opciones. Desde fármacos y productos antitranspirantes a la cirugía, pasando por terapias con microondas o infiltraciones de toxina botulínica (bótox).

Revistas.PeruRadio.net.pe

SIN PASAR POR EL QUIRÓFANO

Estas son las soluciones más efectivas para los diferentes tipos de hiperhidrosis.

ANTITRANSPIRANTES Y FÁRMACOS

Se suelen recomendar en los casos leves o moderados.

• **Antitranspirantes médicos.** A diferencia de los desodorantes convencionales, estos productos recomendados por los dermatólogos contienen concentraciones elevadas de sales metálicas (6%-20%), como el cloruro de aluminio, y reducen considerablemente la humedad. El momento de aplicación idóneo es antes de ir a dormir, ya que por la noche las glándulas están menos activas y el producto actúa mejor. A la mañana siguiente, hay que lavar muy bien la zona y se puede aplicar el desodorante o antitranspirante habitual.

• **Los tratamientos orales.** Se suelen recetar fármacos anticolinérgicos, que regulan la actividad del sistema nervioso simpático. Pueden ser eficaces en determinados pacientes, pero no están exentos de efectos secundarios. Entre ellos, la sequedad de boca, el estreñimiento o una menor tolerancia al calor.

INFILTRACIONES DE TOXINA BOTULÍNICA

Es una excelente opción para pacientes con hiperhidrosis en cualquier parte del cuerpo, especialmente en axilas, manos y pies.

• **Cuál es el procedimiento.** Se aplican inyecciones de neuromoduladores (bótox) en las zonas afectadas. El tratamiento

LA PERMANENCIA DE MIRADRY

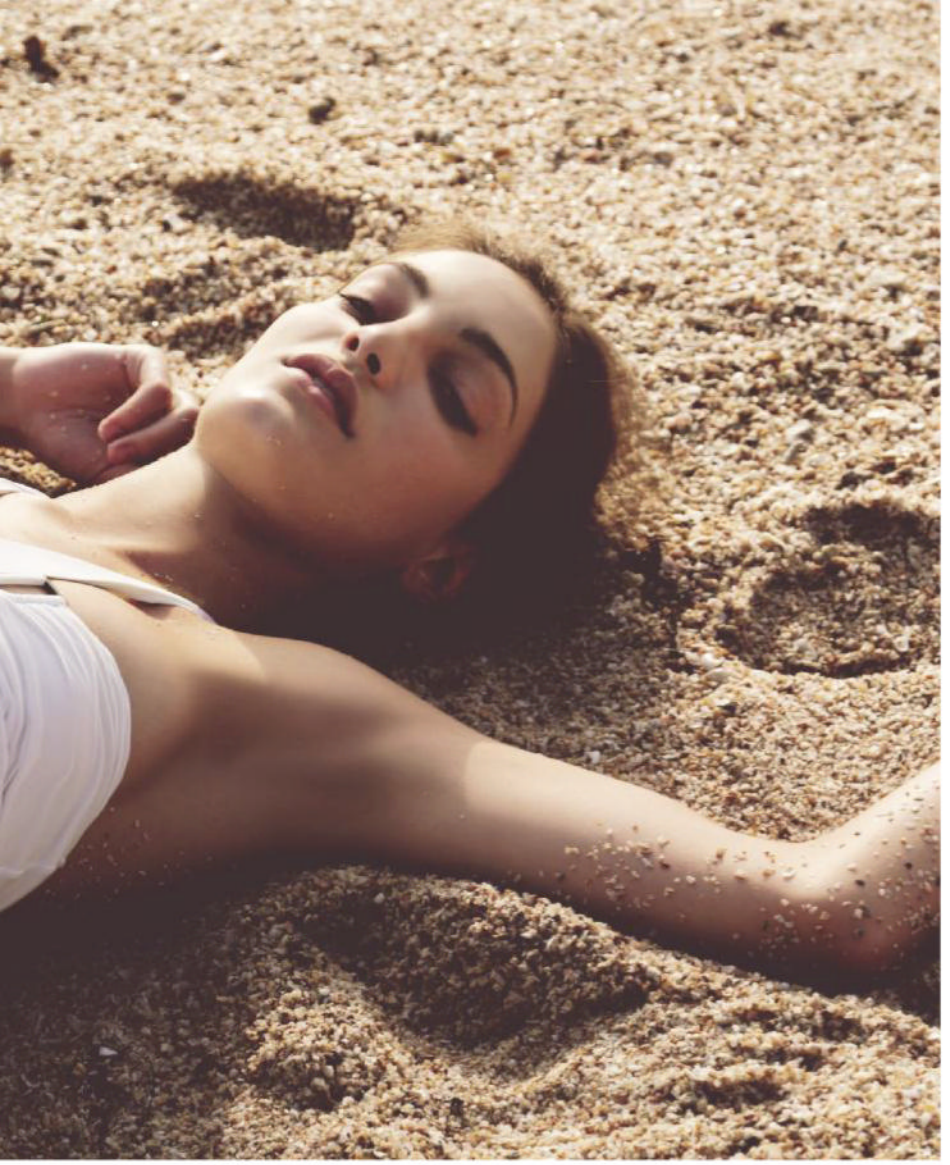
Es un tratamiento médico que "combate el exceso de sudor en las axilas, así como la bromohidrosis, el mal olor asociado", comenta la Dra. Maribel Serrano, directora médica de Clínica Tufet.

• **En qué consiste.** MiraDry es un procedimiento ambulatorio con anestesia local que utiliza energía de microondas para eliminar de forma permanente una parte importante de las glándulas sudoríparas y apocrinas. Una sesión suele ser suficiente y en pocos días se pueden retomar las actividades habituales. Su precio: 1.700€. Más inf.: clinicatufet.com

• **Resultados.** Las glándulas destruidas no vuelven a regenerarse, por lo que la reducción del sudor y el mal olor se considera permanente. "El objetivo no es eliminar del todo la sudoración porque cumple una función fisiológica importante, pero sí disminuirla hasta niveles compatibles con una buena calidad de vida", comenta la Dra. Serrano.

Las axilas contienen menos del 2% de las glándulas sudoríparas del cuerpo. Por ello, tratarlas no afecta a la capacidad global para regular su temperatura

Revistas.PeruRadio.net.pe



actúa bloqueando temporalmente las señales nerviosas que estimulan las glándulas sudoríparas, lo que disminuye la transpiración. Es un protocolo muy demandado no solo por celebrities y deportistas, sino por personas que sudan profusamente, sobre todo en verano, y quieren mejorar su calidad de vida.

• **Las sesiones.** Se requieren entre dos y tres al año, ya que la duración del tratamiento oscila entre los cuatro y los seis meses. Se empieza a notar la reducción significativa del sudor entre 7 y 14 días tras la aplicación. El precio de cada sesión depende de la zona. En las axilas, a partir de 600€, y en las plantas de los pies o las manos, alrededor de 1.000€, ya que se requiere una cantidad mayor de producto y una técnica más precisa. Más información en Instituto de Medicina y Dermatología Avanzada (imda.es).

IONTOFORESIS, PEQUEÑAS CORRIENTES

Este método aplica corriente de baja intensidad a través del agua para introducir iones en la piel y reducir la actividad de las glándulas sudoríparas en manos y pies. Funciona bien en casos leves o moderados, aunque requiere mucha constancia. Suele ser necesario realizar unas 10 sesiones de 20 a 30 minutos antes de poder observar una mejora. Serían de tres a cinco semanales al principio, y después, una cada siete días, en la fase de mantenimiento. A los 3 meses se puede conseguir la eliminación de hasta el 70% del sudor. Se puede hacer el tratamiento en una clínica dermatológica o, más rentable, comprar un dispositivo de grado médico para utilizarlo en casa. Su precio: a partir de 447€. Más inf.: driosec.com

LA SOLUCIÓN QUIRÚRGICA

Esta opción se reservaría solo para casos muy severos, por sus posibles efectos secundarios.

SIMPATECTOMÍA TORÁCICA ENDOSCÓPICA

Es una técnica quirúrgica mínimamente invasiva que consiste en actuar directamente sobre el nervio responsable de la sudoración. A través de dos pequeñas incisiones de apenas 3 mm en el tórax, se accede al nervio con unas microcámaras de alta precisión y se corta o se aísla con un pequeño clip de titanio. Esta última técnica, más moderna, hace el proceso reversible.

• **¿Por qué se querría revertir la operación?** Porque en un 3% de los casos, aproximadamente, se corre el riesgo de sudoración compensatoria. Es decir, que si se ha apostado por esta intervención porque las manos o las axilas sudan mucho, puede ocurrir que estas zonas permanezcan secas con esta operación, pero se produzca sudoración por la espalda, las ingles o los muslos. El precio de la intervención depende de la clínica, pero el coste promedio suele rondar los 4.000€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

EFECTOS COLATERALES

El sudor está compuesto por un 99% de agua y el otro 1% es un fluido biológico complejo que contiene sales minerales, ácido láctico, urea y otras sustancias capaces de cambiar el entorno donde vive la piel y alterar su equilibrio natural.

• **Más reactividad.** Durante los meses de calor, "la combinación de sudor, humedad, radiación UV, contaminación y fricción de la ropa crea el entorno perfecto para sensibilizar la piel", asegura Yvette Pons (@yvetteponstrainning), experta en bioestética funcional.

• **Qué modifica.** Sudar más de lo habitual altera "la humedad cutánea, la temperatura, el pH y la disponibilidad de nutrientes de la piel, lo que provoca la proliferación de bacterias, hongos y levaduras, que favorecen el enrojecimiento, la foliculitis y los granitos en personas con cierta predisposición", comenta Yvette Pons.

• **Piel y sistema nervioso.** El estrés activa el sistema nervioso simpático, responsable de la transpiración, alterando paralelamente la producción de sebo, la sensibilidad cutánea y la inflamación. "El problema no es solo sudar, sino cómo responde la piel a ese nuevo ecosistema", concluye la experta.

MAQUILLAJE

Hay bases, eyeliners y máscaras de pestañas waterproof, resistentes al sudor. Pero también hay otros productos que ayudan a mantener el makeup intacto y evitar los brillos.

• **Los imprescindibles en el neceser.** Desde los sprays fijadores de maquillaje a los polvos selladores, sin olvidarnos de los papeles matificantes que absorben la humedad.

Máscara de pestañas Lash Idôle waterproof de **Lancôme,** 29€. Spray fijador de maquillaje Long-wear Blurring de **Pat McGrath Labs,** 48€. Base Natural Matte Longwear Foundation de **NARS,** 56€. Papeles absorbentes de **Shiseido Ginza Tokyo,** 22,40€. Polvos matificantes Easy Bake de **Huda Beauty,** 40€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Alma Secret®
NATURAL & THERMAL COSMETICS

Luminosidad y mejora de MANCHAS en un solo paso

SÉRUM VITAMINA C MORNING GLORY

15%
Triple Vitamina C
Avanzada

NAD+

www.almasecret.com

¡REGALO EXCLUSIVO!

Llévate una minitalla de la crema con Vitamina C Morning Sorbet (10ml) para completar tu tratamiento con el código: ***CLARAMORNING***

*Válido hasta el 28 de febrero 2027. Pedidos +39€ en www.almasecret.com

ECO CERT®
COSMOS NATURAL

Revistas.PeruRadio.net.pe

CÓMO MEJORAR LOS SÍNTOMAS

Adoptar algunas precauciones puede evitar transpirar profusamente, lo cual complica la calidad de vida en nuestro día a día.

• **Mantener el estrés a raya.** Las situaciones tensas o los episodios de ansiedad activan las glándulas sudoríparas. Practicar meditación, taichí o yoga puede propiciar la relajación.

• **Evitar los alimentos picantes.** Estos, junto al café y el alcohol, pueden estimular la sudoración.

• **Vestir prendas de algodón.** O de otros materiales naturales y transpirables, como el lino. Permiten una mejor circulación del aire y ayudan a reducir la humedad.

• **Duchas con regularidad.** Mantener una higiene constante ayuda a eliminar las bacterias y el mal olor. Para evitar la sudoración tras la ducha, lo mejor es usar agua templada e ir bajando la temperatura poco a poco. Conviene evitar que esté extremadamente fría porque, al acabar, el cuerpo intentará regular la temperatura provocando un efecto rebote de sudor.

• **Usar antitranspirantes.** Después de la higiene diaria, estos productos bloquean de forma superficial el poro de la glándula sudorípara, evitando que el sudor salga al exterior. No hay que confundirlos con los desodorantes convencionales, que evitan el mal olor corporal, pero no frenan la transpiración. Los compuestos de aluminio de los antitranspirantes se disuelven en la humedad de las axilas, dificultando durante horas la salida del sudor y, por lo tanto, del mal olor.

Superbly Efficient Anti-Perspirant & Deodorant Cream de **Kiehl's,** 23€. Desodorante roll-on regulador del sudor Spirial de **SVR,** 9,90€. Desodorante Roll-on Antitranspirante de **Clinique,** 29€. Roll-on Isdin-Deo Extreme 72h de **ISDIN,** 15,55€.

CARA, MANOS O PIES HÚMEDOS

También hay productos, sin perfume ni alcohol, formulados específicamente para absorber la humedad de estas zonas.

• **Cremas faciales.** En casos leves, hay sérums y cremas de venta en farmacia que regulan eficazmente la transpiración del rostro. Cuando la situación es aguda, se puede recurrir a antitranspirantes con receta médica.

• **Lociones y geles para pies y manos.** Incluyen sales de aluminio y zirconio, así como complejos antimicrobianos y reguladores de la humedad.

• **Protectores solares.** En caso de hiperhidrosis, los más recomendables son los resistentes al sudor y los oil free, que evitan que el sudor se mezcle con la grasa.

Loción para pies antitranspirante de **Perspirex,** 20€. Crema antitranspirante para cara, manos y pies Hidrosis Control de **Ducray,** 14,99€. Protector solar facial Oil Control Dry Touch de **Sensilis,** 30,50€.

Quién suda más

Los hombres tienden a sudar más que las mujeres por sus niveles altos de testosterona. Estos conllevan mayor número y tamaño de glándulas sudoríparas

Revistas.PeruRadio.net.pe

Recupera tu luz natural

La Leche Hidratante Iluminadora Glow Effect de Byphasse hidrata tu piel, unifica su tono y potencia su luminosidad desde el interior.

PVPR: **4,99€**

¡Deseos cumplidos!

El paso del tiempo y factores como el sol y la contaminación son las principales causas de que el cutis pierda luminosidad. Maquillajes e iluminadores pueden ayudar a corregir este efecto. Pero la clave para que tu piel vuelva a reflejar su luz natural es cuidarla desde el interior para que luzca sana, equilibrada y bien hidratada. El Milky Toner Glow Effect de Byphasse apuesta por este cuidado integral de tu piel.

TRES USOS, TRES BENEFICIOS

Gracias a su versatilidad, puedes utilizarla en diferentes fases de tu rutina de belleza con resultados únicos. Tras la limpieza, por ejemplo, prepara la piel, ayuda a restaurar su confort y a reequilibrar el pH, favoreciendo la absorción y potenciando la eficacia del sérum o la del resto de la rutina. También puedes utilizar la Leche Hidratante Iluminadora Glow Effect para mejorar el acabado del maquillaje, mezclándola con el corrector o la base. Y si tu piel es seca, aportará una capa extra de hidratación aplicándola después del sérum y antes de la crema hidratante.

INGREDIENTES ESTRELLA

Su fórmula ligera y de rápida absorción incluye prebióticos, que ayudan a equilibrar el microbioma cutáneo y a reforzar la barrera natural de la piel; vitamina C, un poderoso antioxidante que ilumina y unifica el tono; y aceite de semillas de uva, que proporciona nutrición y mantiene la piel suave y flexible. ¡El *must* que no puede faltar en tu rutina!

Revistas.PeruRadio.net.pe

MAKEUP PARA BRILLAR DE NOCHE

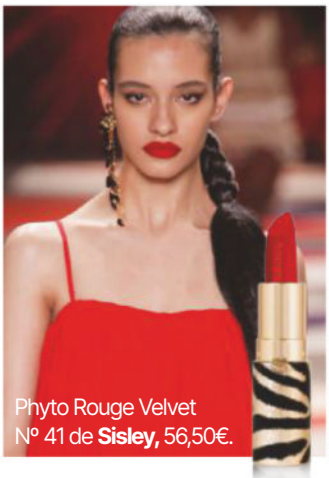
El período estival invita a jugar más con el maquillaje, a arriesgar con nuevos colores y texturas. Aquí tienes algunos tips infalibles para deslumbrar en tus salidas nocturnas y los mejores productos que te ayudarán a conseguirlo

ENCARNA AGUADO

Revistas.PeruRadio.net.pe

SONRISAS GLAM

Vitalidad, por un lado, y elegancia, por otro. Son las dos consignas para maquillar los labios por la noche durante estas vacaciones. Convivirán los tonos más energéticos, como el rojo cereza o el coral, con los intensos, y a la vez misteriosos, marrones y malvas. ¿La elección? Puede ser en base al outfit.

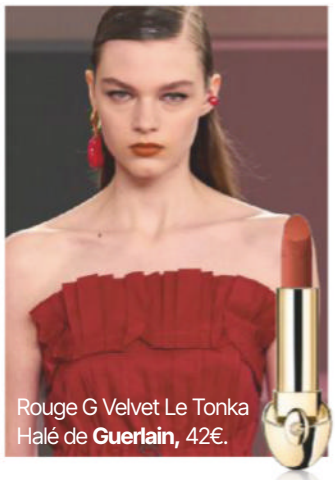


Phyto Rouge Velvet Nº 41 de **Sisley,** 56,50€.

Rojo aterciopelado. Con acabado luminoso y empolvado, el color de la pasión nunca pasa de moda.

Lip Balm Kissable de **Kiko Milano,** 6,99€.

Coral "voluminoso". Hidratante y muy favorecedor, sobre todo en las pieles más bronceadas.



Rouge G Velvet Le Tonka Halé de **Guerlain,** 42€.

Caramelo sugerente. Los marrones sofisticados triunfan cuando se pone el sol.

MIRADAS ENIGMÁTICAS

Una apuesta segura para garantizar unos ojos penetrantes y seductores sin que se desplace el maquillaje es optar por las sombras líquidas o en stick. Se difuminan uniformemente y no se cuartean.

TONOS NEUTROS

Los beige, topo o marrón suave crean dimensión, definiendo la mirada con sutileza. Eye Tint Eyeshadow de **Armani Beauty,** 27,20€.

CIRUELA

Los tonos malva favorecen mucho a los ojos verdes y a los marrones. Pigmento multitask Paint Me Up! de **Dolce & Gabbana,** 29€.

CORAL

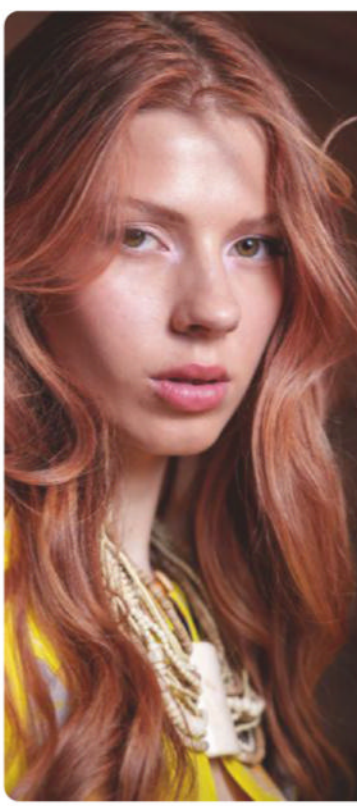
Al ser un tono intermedio entre el rosa y el naranja, ilumina cualquier mirada. Sombra líquida Idôle Tint, tono Sienna, de **Lancôme,** 33€.

DORADOS Y COBRIZOS

En acabado satinado, sofistican cualquier look. Sombra One Touch Mediterranean Glow, tono Golden Hour, de **Saigu,** 24€.

EFECTO GLASEADO

Su textura sólida, tipo gel, proporciona un brillo cristalino. Sombra de ojos Crystal Jelly (disponible en 10 tonos) de **Sheglam,** 7,99€.



Clean girl makeup

Es la tendencia que consiste en realzar la belleza natural del rostro de forma muy sutil. Este maquillaje no solo se reserva para la mañana, sino que se puede prolongar hasta el final del día.

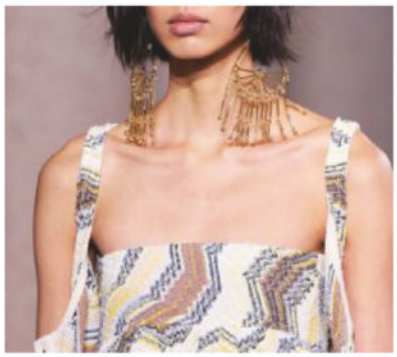
• **La diferencia.** Además de usar prebase, base y corrector para unificar el tono, por la noche se puede "abusar" un poco más del iluminador y aplicarlo no solo en las zonas habituales, sino en otras, como el lagrimal, para dar un toque de luz extra a la mirada.

El acabado perfecto

Los polvos selladores reducen el brillo y dejan un velo efecto seda que se funde con la piel

Prisme Libre 4-Color Pressed Power, de **Givenchy,** 59€.

Revistas.PeruRadio.net.pe



ACEITE CON BRILLO PARA UN TOQUE GLOW

A la hora de resplandecer, no tenemos por qué limitarnos al rostro. Para deslumbrar por la noche y realzar la piel que dejan al descubierto nuestros outfits veraniegos, podemos recurrir al aceite iluminador.

• **De tacto seco.** Aparte de hidratar la piel con la combinación de ingredientes de origen vegetal como el argán, la jojoba o la macadamia, nos ayuda a sublimar el escote, los brazos y los hombros con sutiles destellos nacarados.

Huile Prodigieuse® Or Roll-On de **Nuxe,** 34€.
Glow Body Oil de **Masqmai,** 39,90€.

IMPECABLE TODA LA NOCHE

Si algo le pedimos a nuestro makeup nocturno es que permanezca inalterable durante toda la velada, y para ello hay un producto estrella que nos puede ayudar.

• **Spray de fijación.** Como paso final del maquillaje, se rocía a unos 25 centímetros del rostro, creando una película invisible, que evita que este se cuartee o desplace.

Revistas PeruRadio.net.pe

Bronceado versus contouring

En vez de "esculpir" el rostro, esta temporada nos quedamos con los polvos bronceadores para acentuar ese efecto *sunkissed* – o besada por el sol– por la noche.

• **Sin exagerar.** Basta con aplicarlos ligeramente en la frente, la nariz, las mejillas y las sienes. Un truco: pasar después una brocha limpia por el rostro para difuminar bien el producto y que el resultado sea más natural.

Luminous Silk Bronzing Powder de **Armani Beauty,** 47,20€.

Gloss voluminizador Lifter Plump, con chilli pepper, de **Maybelline NY,** 11,95€.

LABIOS CON EFECTO WOW

El gloss es el mejor aliado a la hora de realzar los labios, pero si lo que se pretende es un volumen extra instantáneo, se puede recurrir a los que contienen extracto de guindilla o menta en su fórmula. ¡Solo aptos para las más valientes! Porque sí, pican.

Atreverse con los destellos metalizados

• **En mejillas.** La tendencia glow glacial (ideal para mujeres de piel y ojos claros) se consigue usando coloretes con subtonos rosados o malvas y con un toque de iluminador perlado sobre la parte alta del pómulo.

• **Ojos.** No se trata de saturarlos, sino de poner un toque de sombra metálica en el centro del párpado para aportar volumen. Difuminar bien y elegir un tono más claro en el lagrimal para abrir la mirada.

• **Labios.** Se puede conseguir un efecto natural con un gloss irisado u optar por unos labiales holográficos, que cambian de color según la luz. En este caso, para equilibrar, los ojos se maquillarían con tonos nude.

Bruma fijadora Mist Parure Gold de **Guerlain,** 39,99€. Light Reflecting Makeup Setting Mist de **Nars,** 42€. Skin Idôle Makeup Magnet de **Lancôme,** 35€.

Lápiz iluminador. Los blancos con textura cremosa son multiuso. Se pueden usar en los ojos o para dar toques de luz precisos

Lápiz Big N'Bright de **Sheglam,** 3,99€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

EYELINERS DE COLORES

¿Por qué limitarse al negro? El verano es la estación ideal para experimentar con otras tonalidades y alegrar nuestra mirada. Este año triunfan los azules y los berry.

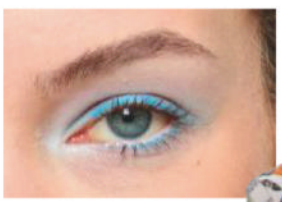
• **A quién favorecen.** Los azules hacen *match* perfecto con los ojos oscuros. Y las tonalidades berry (frambuesa, burdeos) favorecen a todos los ojos, pero especialmente a los verdes y los marrones.

Delineador rosa de **Fenty Beauty,** 25€.

The Iconic Eyeliner de **MET,** 1,99€.

Tattoo Liner de **Maybelline NY,** 5,99€.

IR UN POCO MÁS ALLÁ
Si tenemos un evento nocturno, nos podemos extralimitar y combinar una sombra naranja y una rosa o llevar, por ejemplo, esta última hasta las cejas para obtener un makeup más fantasioso.

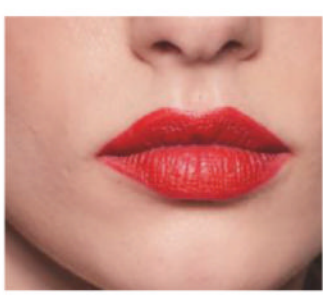


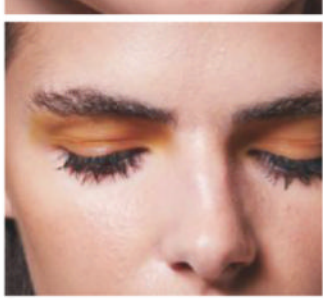
DIFUMINADO SUTIL
La tendencia es perfilar el ojo por arriba sin llegar al lagrimal; y por abajo, desde el centro del ojo hacia el exterior. Las sombras, bien difuminadas, son las encargadas de enmarcar la mirada.

SIN MIEDO AL COLOR

Rojos, naranjas, fucsias, azules, verdes... transforman la expresión del rostro, aportándole vitalidad. No pueden faltar en el neceser para alegrar nuestros looks nocturnos.

• **La única regla.** Si se opta por unos labios llamativos, el maquillaje de los ojos debe ser más neutro. Y a la inversa: una mirada intensa armoniza con unos labios en tonos nude.





Revistas.PeruRadio.net.pe

Pestañas, subir el volumen

De larga duración, que aporte intensidad y elevación, pero no deje grumos. Es lo que le pedimos a una máscara de pestañas ahora y siempre.

• **Apostar por las *tubing*.** Formuladas con polímeros especiales, estos envuelven cada pestaña como "tubos", lo que permite que no se apelmacen.

Sí al marrón

Realza las pestañas, pero sin endurecer los rasgos, como podría hacerlo una máscara negra

Máscara Clean Volume marrón de **Merit,** 29€.

RUBOR "IMPERCEPTIBLE"

Mientras en otoño e invierno se marcaba exageradamente, el colorete ahora aflora sutilmente debajo de la piel, gracias a los blushes líquidos o en crema, que se modulan con gran facilidad.

LOS INFALIBLES TONOS ROSA

Aportan un efecto buena cara inmediato. Para las pieles claras, tonos pastel; y para las más oscuras, desde el chicle al fucsia.

Colorete en barra Buttery Bliss de **Sheglam,** 6,99€.

LA CALIDEZ DEL CORAL

Por su mezcla de rosa y naranja, favorece a las pieles morenas o bronceadas por el sol. El mejor: un tono melocotón.

Luminous Silk Cheek Tint de **Armani,** 45€.

EL VERSÁTIL CHERRY

Aunque se vea oscuro, queda bien en todas las pieles por su tonalidad fría. La clave: poca cantidad y en el pómulo para un efecto lifting.

Cherry Glaze Bar de **Dolce & Gabbana,** 25,99€.

CEJAS ANCHAS, PERO DOMADAS

Son importantísimas para dar expresividad a la mirada y al rostro. Unas cejas naturales y densas pueden ser glamurosas, siempre que su forma esté bien definida.

• **Solo tres pasos.** Para que se vean perfectas de día y de noche, peínalas hacia arriba, aplica gel fijador o cera y rellena los huecos con un lápiz del mismo color que tus cejas.

Revistas.PeruRadio.net.pe

PELO 7 ERRORES A EVITAR EN VERANO

¿Cómo frenar el encrespamiento, el cambio de color y las puntas abiertas en verano? Tres expertas en cuidado capilar nos dan sus soluciones más efectivas para que el pelo resista las típicas agresiones de esta época y llegue sano y salvo al otoño

TERESA RÓDENAS

Además de la piel, el cabello también es proclive a sufrir por la climatología y algún hábito erróneo del período estival. Durante estos meses, la fibra capilar pierde hidratación con más facilidad, la cutícula se abre y aparecen problemas como la sequedad, el encrespamiento, las puntas abiertas, la rotura o la pérdida de brillo. A este panorama, se le suman el salitre o el cloro, que provocan cambios de color, especialmente en cabellos teñidos, rubios o con mechas. La prevención es la mejor arma, pero también la corrección de algunas prácticas que creemos adecuadas y que están perjudicando aún más a nuestra melena.

01 ¿ES ACONSEJABLE LLEVAR MASCARILLA PARA IR A LA PLAYA?

Muchas personas se aplican una mascarilla nutritiva antes de ir a la playa pensando que así protegen el cabello durante horas, pero pueden generar el efecto contrario. La peluquera y experta en diagnóstico capilar Elisabeth Torres (@elisabethtorres_hairbeauty) advierte de que "al mezclarse con el calor, la sal y la arena, pueden saturar la fibra, apelmazar el cabello e incluso atraer más residuos". Por otro lado, algunas fórmulas, al no estar pensadas para ser expuestas al sol, pueden oxidarse y alterar el color, especialmente los rubios.

• **La mejor opción.** Es utilizar productos que sí están concebidos para ser usados bajo las radiaciones solares: brumas protectoras UV, aceites ligeros, cremas leave-in o mascarillas sin aclarado específicas para la playa o la piscina. Todos ellos crean una película protectora que ayuda a reducir la deshidratación, proteger el color, minimizar el daño solar y evitar que la sal reseque la fibra capilar.

• **La excepción.** Según la experta, "en cabellos muy debilitados sí se podría aplicar una mascarilla nutritiva de medios a puntas antes de ir a la playa o la piscina, pero muy poca cantidad y solo de medios a puntas". Por norma general, "esta se debería usar después en casa, como tratamiento reparador para devolver elasticidad y brillo al cabello", añade.

Revistas.PeruRadio.net.pe

02

¿QUÉ HACER PARA QUE NO SE ROMPA EL PELO?

La dermatóloga especialista en tricología María Garayar (@garayarderma) recomienda "usar siempre acondicionador tras el lavado o productos leave-in (sin aclarado) y sérums para crear una capa protectora sobre la fibra capilar". Otro requisito básico sería "reducir el uso de planchas para evitar deshidratar aún más el pelo", comenta.

• **¡Ojo cuando está mojado!** Es el momento de mayor fragilidad del cabello. Para evitar su rotura, al peinarlo conviene usar un spray desenredante. Este facilitará el deslizamiento del peine –que debería ser de púas anchas– o del cepillo específico para cabello húmedo. Se recomienda empezar por las puntas e ir subiendo lentamente hacia la raíz.

Revistas.PeruRadio.net.pe

03
¿POR QUÉ NO DORMIR CON EL PELO MOJADO?

La dermatóloga y tricóloga Cristina de Hoyos (@dra.cristinadehoyos) lo desaconseja porque "la fibra capilar húmeda es más frágil y se rompe con mayor facilidad al rozarse con la almohada". Por otro lado, mantenerlo mojado demasiado tiempo "crea un ambiente cálido y húmedo que favorece la proliferación de microorganismos, los cuales pueden provocar irritación en el cuero cabelludo o, incluso, la aparición de caspa", añade.

• **Complicar el peinado.** Además de favorecer la aparición de nudos y dificultar el desenredado por la mañana, "el pelo mojado puede secarse con formas irregulares mientras se descansa y hacerse menos manejable a la hora de peinarlo al día siguiente", comenta De Hoyos. Durante la jornada, si se ha mojado en la playa o la piscina, "es recomendable usar un acondicionador sin aclarado para proteger la fibra capilar y evitar el uso de gomas que pueden cortar el pelo", concluye.

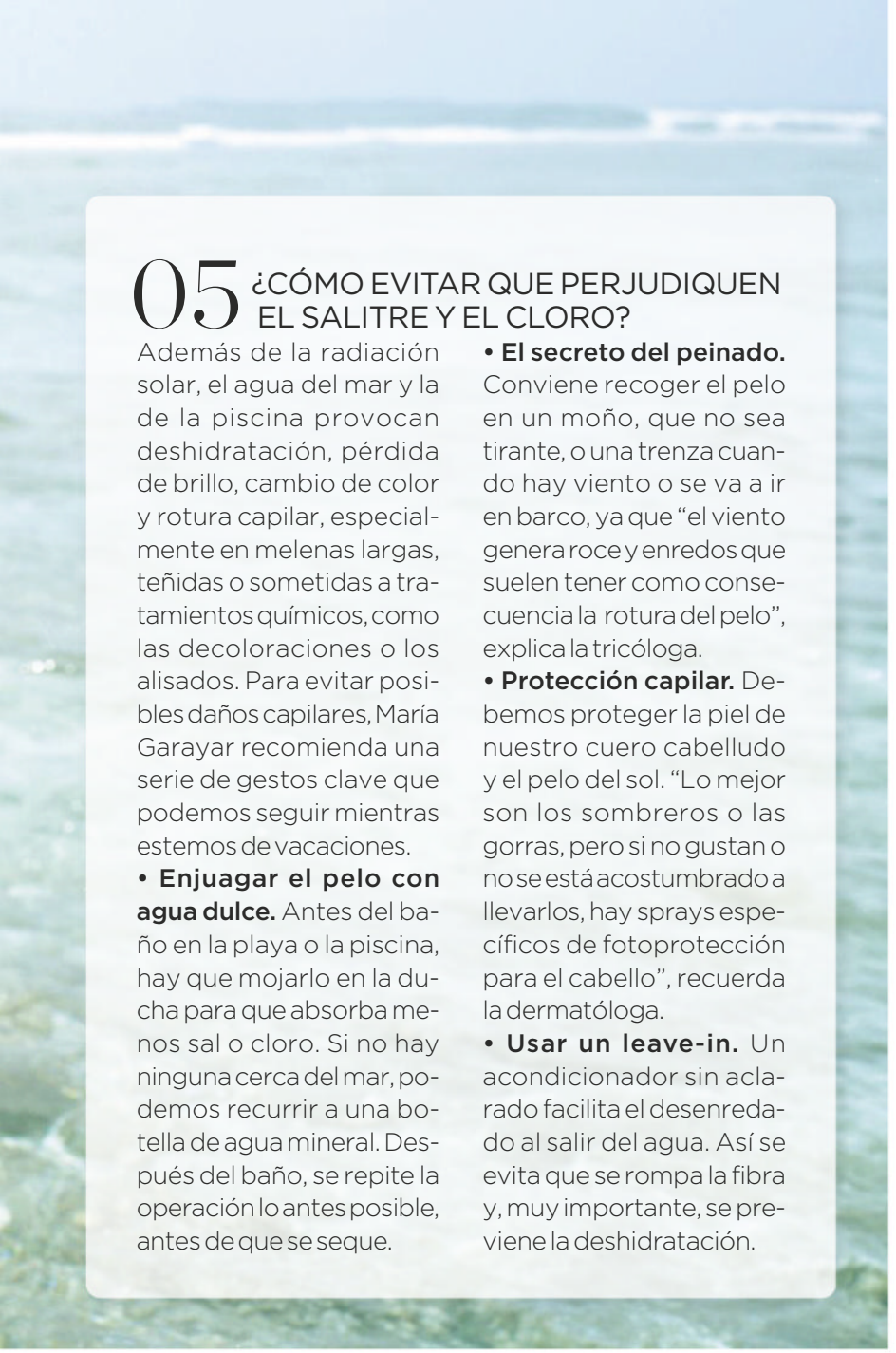
04
¿QUÉ HACER CON EL ENCRESPAMIENTO?

La humedad es uno de los grandes enemigos del cabello, especialmente en verano. Muchas personas notan que salen de casa con el pelo perfecto y, en cuestión de minutos, se encrespa y el volumen se descontrola. Esto ocurre, según la peluquera Elisabeth Torres, porque "el cabello absorbe la humedad del ambiente, ya que la fibra está deshidratada o dañada y el agua penetra con facilidad, alterando la forma natural de la melena. Muchas veces el problema no se soluciona solo peinando mejor, sino trabajando la salud del pelo".

• **La hidratación, como base.** En climas húmedos es importante utilizar mascarillas nutritivas, acondicionadores hidratantes y productos que ayuden a sellar la cutícula. Los aceites ligeros también funcionan muy bien porque permiten crear una barrera frente a la humedad ambiental.

• **La forma de secarlo influye.** Lo mejor es retirar la humedad con una toalla de microfibra, evitar frotar el pelo, secarlo siguiendo la dirección de la cutícula y finalizar con aire frío para sellar. En cabellos rizados es importante no tocar demasiado el pelo durante el secado, porque multiplica el frizz.

Revistas.PeruRadio.net.pe



05 ¿CÓMO EVITAR QUE PERJUDIQUEN EL SALITRE Y EL CLORO?

Además de la radiación solar, el agua del mar y la de la piscina provocan deshidratación, pérdida de brillo, cambio de color y rotura capilar, especialmente en melenas largas, teñidas o sometidas a tratamientos químicos, como las decoloraciones o los alisados. Para evitar posibles daños capilares, María Garayar recomienda una serie de gestos clave que podemos seguir mientras estemos de vacaciones.

• **Enjuagar el pelo con agua dulce.** Antes del baño en la playa o la piscina, hay que mojarlo en la ducha para que absorba menos sal o cloro. Si no hay ninguna cerca del mar, podemos recurrir a una botella de agua mineral. Después del baño, se repite la operación lo antes posible, antes de que se seque.

• **El secreto del peinado.** Conviene recoger el pelo en un moño, que no sea tirante, o una trenza cuando hay viento o se va a ir en barco, ya que "el viento genera roce y enredos que suelen tener como consecuencia la rotura del pelo", explica la tricóloga.

• **Protección capilar.** Debemos proteger la piel de nuestro cuero cabelludo y el pelo del sol. "Lo mejor son los sombreros o las gorras, pero si no gustan o no se está acostumbrado a llevarlos, hay sprays específicos de fotoprotección para el cabello", recuerda la dermatóloga.

• **Usar un leave-in.** Un acondicionador sin aclarado facilita el desenredado al salir del agua. Así se evita que se rompa la fibra y, muy importante, se previene la deshidratación.

• **Las herramientas de calor.** El abuso de planchas y secadores muy calientes sensibiliza mucho la fibra capilar. "Si se usan, lo ideal es utilizar protector térmico siempre y evitar temperaturas extremas", aconseja Torres.

• **Un buen aliado al dormir.** Las fundas de satén o seda de las almohadas ayudan a reducir la fricción y, por lo tanto, la electricidad estática y la rotura.

• **Constancia.** Es el secreto para mantener el frizz a raya, porque "no es cuestión de controlar el encrespamiento solo el día que hay humedad. Conviene cuidarlo todo el año, proporcionándole hidratación, cortes regulares que saneen las puntas, protección térmica, así como una rutina adaptada a cada tipo de cabello con los productos más adecuados", explica la estilista.

06 EN VERANO, ¿ES NECESARIO CAMBIAR EL CHAMPÚ HABITUAL?

No siempre, aunque María Garayar opina que lo ideal es tener dos champús para ir alternándolos a lo largo del año, ya que en verano es probable que haya que usar más frecuentemente uno de ellos, según las necesidades. Por ejemplo, un champú que hidrate profundamente, uno reparador o uno específico para proteger el color, sobre todo si es rubio. "Puede ser interesante incluir también en la rutina capilar algún champú détox o antirresiduos, que se aplicaría una o dos veces a la semana, para ayudar a eliminar los restos del protector solar, el cloro y otros metales pesados presentes en el agua", explica la dermatóloga.

07 CORTARSE EL PELO, ¿ES MEJOR ANTES O DESPUÉS DEL VERANO?

Depende de cuál sea la situación del cabello. Aunque Elisabeth Torres defiende que la mejor estrategia es el mantenimiento de la salud capilar en dos fases. Esto implicaría hacerse un corte ligero antes del verano para sanear las puntas y preparar la melena para enfrentarse al sol, la sal y el cloro. Después, a la vuelta de las vacaciones, recomienda "un trabajo más estructural, más profundo, ya que es cuando se impone eliminar el daño acumulado y recuperar tanto la forma como la calidad del cabello".

Revistas.PeruRadio.net.pe

LA COSMÉTICA MÁS HEDONISTA

Es la que conecta la piel con las emociones. Proporciona esa sensación de bienestar que tanto se agradece, especialmente en esta época del año. Ha llegado la hora de renovar rostro, cuerpo y cabello con los cuidados más sensoriales

ENCARNA AGUADO | Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**

1. El Serum de **Labeau Organic** incluye arce blanco y jazmín, 70€. 2. Crema facial Cellular Performance Fresh Cream de **Sensai,** con extracto de seda japonesa, 135€. 3. Sérum Exosomas Cica Ultra Plus, a base de cultivos celulares de centella asiática, de **Camaleon Cosmetics,** 16,90€. 4. Crema revitalizante antiestrés Ashwagandha de **BanBan,** 16,95€. 5. L'Huile Harmonie, aceite facial nutritivo con neuro-fragancia reequilibrante, de **Neur/aé,** 140€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

01. Rostro
EN BUSCA DE LA ARMONÍA

La cosmética *wellbeing* o del bienestar se centra en reconfortar y equilibrar la piel con ingredientes naturales y texturas envolventes. Su enfoque holístico la lleva a incluir principios activos que inciden también en el estado de ánimo, proporcionando energía o calma. Son cremas, sérums, mascarillas y aceites que invitan a desestresar la piel y conseguir una luminosidad natural con un ritual facial relajado.

6. La Crema-sérum de Vitamina C es un híbrido de hidratante y sérum iluminador con textura gel, de **Pixi,** 26€. 7. La hidratante Arouse basa su formulación en los beneficios de la oxitocina, la hormona del amor, de **XOMD,** 195€. 8. Fresh Green Rice Mochi es una limpiadora con textura elástica tipo mochi, como el pastelito japonés, de **Arencia,** 14,95€. 9. El Sérum Huile-En-Eau Jeunesse Abeille Royale combina tres tipos de miel, de **Guerlain,** 75€. 10. Aquasource+ Electrolyte Dewy Gel es un gel hidratante líquido de liberación continua, de **Biotherm,** 31,20€. 11. Mascarilla purificante Silver Skin Saviour de **Omorovicza,** 100€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

1. Emulsión corporal revitalizante +Pure Vitamin-C de **Selvert Thermal,** 25,83€. 2. Loción refrescante Body Badalada, con esencia de hoja de guayaba, de **Sol de Janeiro,** 27€. 3. Espuma de ducha Lovely Cherry Swirl, con aroma a cereza y vainilla, de **Biovène,** 3,99€. 4. Huile Prodigieuse® Or Florale Roll-On de **Nuxe,** 33,90€. 5. Body Cream Love Frequency, con perfume floral amaderado, de **Charlotte Tilbury,** 59€. 6. Aceite protector de queratina Repara y Protege, ed. limitada LOVE, de **Pantene Pro-V,** 5,99€. 7. Mascarilla calmante de ashwagandha y ácido hialurónico Mindful Ritual de **Iroha Nature,** 1,80€. 8. Acondicionador densificante Serene Scalp de **Oribe,** 63€.

02. Cuerpo y cabello

EL SPA SE TRASLADA A CASA

Espumas de ducha con textura mousse y el aroma de nuestra fruta favorita, lociones corporales revitalizantes, aceites que subliman el bronceado y el brillo del cabello, mascarillas faciales calmantes o iluminadoras, productos capilares nutritivos y reparadores... Ahora que disponemos de más tiempo libre es hora de transformar nuestro cuarto de baño en un spa y hacer que nuestro cuerpo y pelo resplandezcan como se merecen.

Revistas.PeruRadio.net.pe

03. Fragancias

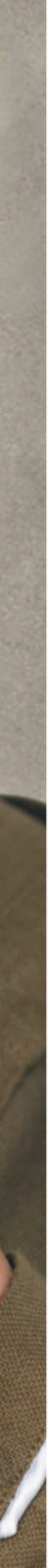
EL BOOM DE LOS AROMAS GOURMAND

Las notas olfativas "golosas" como la vainilla, el coco o el pistacho evocan postres dulces que retrotraen a la infancia y dejan una huella reconfortante. La mayoría de estas fragancias se comercializan en la época estival como brumas para el cuerpo y el cabello, más ligeras y apropiadas para reaplicar a lo largo del día. Junto a estas, conviven fragancias acuáticas, frutales y florales, también sutiles, que se identifican con agradables momentos veraniegos.

1. Eau de Toilette L'Eau Rosée, 115€, y Eau de Parfum Fleur de Lait, 125€; ambas de **Miu Miu.** 2. Eau de Parfum Rose Chocolat y Banana Délice de **Le Monde Gourmand,** 32€ cada una. 3. Brumas perfumadas para el cabello y el cuerpo Born in Roma Salty Pistacho y Golden Coconut, ambas de **Valentino,** 31€ cada una. 4. Brumas perfumadas Satin Cream y Smooth Berry de **Calvin Klein,** 24€ cada una. 5. Fragancias Starlicious Les Eaux Gourmandes Pistachio Praline y Pineapple Musk de **Mugler**, 38,35€ cada una.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe



EL NECESER PERFECTO PARA EL CALOR

Menos capas, más protección y texturas ligeras: son las claves para renovar la rutina cosmética y el maquillaje durante los meses estivales. No se trata de acumular pasos, sino de elegir mejor las fórmulas para adaptarse a las exigencias de temperatura, humedad y exposición solar

TERESA RÓDENAS

SKINCARE

PROTEGER, REFRESCAR E HIDRATAR

En verano se recomienda una transición hacia productos que refuercen la barrera cutánea frente a las agresiones externas, pero sin saturar los poros. Esto implica la búsqueda de fórmulas que aporten tratamiento de forma ligera y que faciliten la higiene profunda al final del día.

• **Antioxidantes, un buen escudo.** La incorporación de un sérum antioxidante a la rutina, aplicado antes de la crema o el protector solar, es fundamental en esta época porque ayuda a la piel a combatir el estrés oxidativo generado por la radiación solar y la contaminación. Son los que incluyen vitamina C, vitamina E, niacinamida, ácido ferúlico o resveratrol, por ejemplo.

• **Hidratantes ligeras.** Es el momento de guardar las cremas ricas y densas y optar por texturas tipo gel-crema, que se absorben de forma casi inmediata y dejan una agradable sensación de frescor. Resultan especialmente cómodas porque permiten aplicar el protector solar después sin esa sensación de pesadez tan incómoda cuando la piel suda.

• **Las brumas.** Las de agua termal son un básico para aliviar el calor y rehidratar la piel en cualquier momento, sin necesidad de desmaquillarse. Por otro lado, para mantener la fotoprotección constante, la bruma solar facilita el retoque en zonas específicas o sobre el maquillaje de manera rápida y práctica. Y, por último, están los mists con fragancia para cuerpo y cabello, una forma más ligera de perfumarse.

Revistas.PeruRadio.net.pe

• **Doble limpieza.** El uso de filtros solares resistentes al agua, el aumento del sudor, el cloro, la arena o la contaminación hacen imprescindible una buena higiene facial nocturna. El primer paso (el aceite desmaquillante) permite retirar los residuos más grasos –filtro solar y maquillaje– y el segundo –el gel o producto jabonoso– asegura que la piel quede perfectamente limpia para recibir correctamente los cuidados nocturnos.

• **Bálsamos labiales.** No debemos olvidarnos de ellos, porque los labios sufren la exposición al sol y el salitre. En la playa o la piscina conviene usarlo con SPF –los hay incluso con un favorecedor toque de color– y en casa, por la noche, recurrir a uno más nutritivo y reparador.

El "botiquín" beauty

En un neceser de verano no pueden faltar los protectores solares, así como productos que ayuden a aliviar y reconfortar la piel, como un aftersun, un gel de aloe vera o un bálsamo reparador SOS, que lo mismo puede tratar unas grietas en los talones que una piel descamada o unas manos muy secas. Otro comodín son las mascarillas unidosis (faciales y capilares), que pueden funcionar como tratamiento de choque en cualquier momento.

SKINCARE

Crema Hydra Végétal de **Yves Rocher,** 31,90€.

Protector solar Sun Filter 50+ de **Elisabeth Álvarez,** 37€.

Suero de Vitamina C de **Kuka & Chic,** 39€.

Aceite limpiador Essential Cleansing de **Isdin,** 36,55€.

Mascarilla de Aloe Vera de **Skin Generics,** 24,95€.

Bruma para cuerpo y cabello Seshen de **Rituals,** 28,90€.

Bruma calmante para pieles sensibles de **Sensilis,** 16,80€.

Bálsamo limpiador Honey Glow de **Glowery,** 29€.

MAQUILLAJE

ALIGERAR Y RESISTIR

La prioridad es unificar el tono con la mayor naturalidad posible, priorizando productos que resistan la humedad y que aporten un efecto de "buena cara" inmediato con el mínimo esfuerzo.

• **Bases fluidas y BB creams.** En esta época se agradecen las fórmulas de maquillaje fluidas con FPS, y las BB y CC creams. Permiten que la piel respire, evitan que el producto se cuartee con el calor y ofrecen un acabado luminoso y fresco que se integra mejor con el bronceado natural.

• **Crema vs. polvo.** Para las mejillas, el colorete en crema es la opción estrella, ya que aporta un acabado jugoso que se funde con la piel de forma más natural que los polvos. En el caso de las sombras cremosas o en stick, estas se adhieren mejor, por lo que su duración es mayor.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Todo en uno

Las paletas de maquillaje all-in-one simplifican el neceser. Algunas integran base, corrector, colorete e iluminador en el mismo envase

• **Fórmulas waterproof.** La máscara de pestañas resistente al agua evita manchas por el sudor o la humedad. La misma cualidad se puede buscar en perfiladores de ojos o correctores. Cuando se usan estos productos, lo ideal es mantener el resto del maquillaje del rostro lo más ligero posible.

• **Polvos bronceadores.** Permiten dar calidez al rostro recreando el efecto del sol sin los riesgos de la exposición directa. La clave es aplicarlos con suavidad en las zonas donde el sol tocaría de forma natural: frente, pómulos y puente de la nariz. Otros polvos, los traslúcidos, ayudan a controlar los brillos típicos del calor sin recargar el maquillaje. Se recomienda usar una cantidad mínima o utilizar los papeles secantes que absorben la grasa.

• **Labios frescos.** Los labiales mates ceden el protagonismo a los lip oils, los glosses y los bálsamos con color. Más veraniegos, aportan hidratación y, ópticamente, más volumen. Se prestan a ser reaplicados a lo largo del día.

MAKEUP

Colorete líquido Play Daze de **Benefit,** 35€.

Colorete Little Round Pot Cream de **Bourjois,** 22,59€.

Base de maquillaje Double Serum de **Clarins,** 62€.

Sombra en stick GLIDR de **Anastasia Beverly Hills,** 32€.

Máscara waterproof Lash Sensational Sky High de **Maybelline NY,** 12,49€.

Paleta de rostro All -In-One de **Makeup Forever,** 85€.

Polvos bronceadores de **Sisley,** 115€.

Gloss de labios Lip Pulse de **Kosas,** 28€.

Aceite de labios Kisskiss Bee Glow Oil de **Guerlain,** 45€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

CAPILAR

Cepillo de cerdas de jabalí Hair Rituel by **Sisley,** 99,50€.

Peine de púas anchas de **Conscious Botanist,** 42€.

Aceite en seco protector del sol India Dry de **I.C.O.N.,** 51€.

Spray protector solar Kinactif Nº 6 de **Kin Cosmetics,** 18,50€.

Aceite 9 en 1 The Flashy One de **Fenty Hair,** 35€.

Sérum antifrizz Smooth Operator de **Keune,** 24,45€.

Repair Leave-In Rescue de **Arkhé,** 36,80€.

Crema Leave-in La Crème Hair Prodigieux de **Nuxe,** 24€.

Mascarilla nutritiva Gloss Absolu de **Kérastase,** 57€.

Mascarilla Hydrate-me de **Kevin.Murphy,** 46€.

CABELLO

PREVENCIÓN Y SELLADO

El pelo sufre las agresiones estivales (sol, cloro, sal), volviéndose seco, áspero y encrespado. Esto supone que el neceser capilar debería transformarse ahora en un kit de rescate e hidratación.

• **Protección solar capilar.** Los rayos UV debilitan la fibra capilar y provocan sequedad, pérdida de brillo, mayor fragilidad y tendencia al encrespamiento. En cabellos teñidos o tratados químicamente, el sol puede acelerar, además, la pérdida de color y aumentar la rotura. Por lo tanto, se convierte en imprescindible el uso de un protector solar específico para ayudar a conservar la salud del cabello durante las horas de exposición.

Un sérum capilar nos ayuda a sellar la cutícula en la playa o la piscina y actúa como un escudo protector frente a las agresiones

• **Productos ligeros para el frizz.** Conviene hacer un hueco también a un aceite capilar de textura ligera o a un sérum capilar para sellar la cutícula. Estos productos se pueden aplicar en la playa o la piscina, después de enjuagar el pelo con agua de la ducha o mineral. Es un gesto que mantendrá el encrespamiento a raya.

• **Peines "respetuosos".** Los de púas anchas y los cepillos flexibles específicos para el pelo mojado son los que permiten que se pueda desenredar el cabello sin romperlo ni generar más frizz. Además, los coleteros elásticos de tela o con formato de espiral ayudan a evitar marcas y acabados tirantes, que debilitan el pelo y propician su rotura.

• **La ayuda del leave-in.** Es un producto muy a tener en cuenta en verano porque es un acondicionador sin aclarado que actúa como una capa protectora extra. Usado en seco o en húmedo, deja el pelo más manejable y lo preserva de los daños severos del sol, el calor, el cloro y el salitre. El leave-in aporta hidratación ligera, suaviza las puntas, reduce el encrespamiento y algunos, incluso, incorporan filtros solares o protección térmica.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Un enfoque integral para una buena salud

LO ADVIERTEN DENTISTAS Y MÉDICOS: SALUD MENTAL Y ORAL FORMAN UN VÍNCULO BIDIRECCIONAL

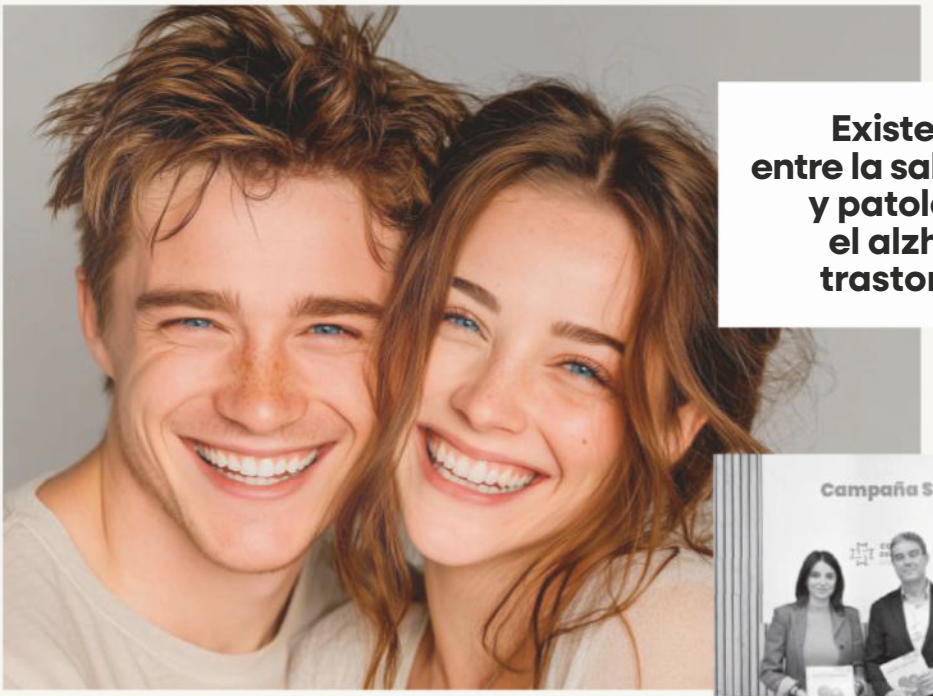
El pasado mes de mayo el Consejo General de Dentistas presentó su campaña 'Salud oral y salud mental', patrocinada por Philips y en la que participaron 810 clínicas de toda España. Los expertos pusieron el foco en la relación directa entre los trastornos mentales, la salud bucodental y la calidad de vida.

DATOS QUE HABLAN POR SÍ SOLOS

En nuestro país, el 34% de personas sufre algún trastorno mental. Los adultos afectados presentan un 25% más de caries que la población general, y una mayor incidencia de, por ejemplo, enfermedades periodontales, dolor dental y caries no tratadas. Diversos factores, como la ansiedad, el estrés, las conductas obsesivo-compulsivas, los trastornos de la conducta alimentaria y determinada medicación pueden afectar significativamente a la salud oral. «Mejorar la salud bucodental no solo contribuye a prevenir enfermedades físicas, sino que también desempeña un papel fundamental en el bienestar psicológico y social de las personas», afirma el Dr. Oscar Castro Reino, presidente del Consejo General de Dentistas, quien apunta a la necesidad de abordar la salud desde una perspectiva integral.

UNA INTERCONEXIÓN COMPLEJA

Sin embargo, la salud bucodental sigue siendo muy ignorada en el abordaje de la salud mental. Por ello, los expertos abogan por brindar una atención odontológica especializada a personas con este tipo de trastornos. Desde todos los puntos de vista, es una gran noticia.



Existen vínculos entre la salud bucodental y patologías como el alzhéimer o el trastorno bipolar

Revistas.PeruRadio.net.pe

Y después de las infiltraciones, ¿cómo cuidarse?

Tras unos retoques con toxina botulínica o ácido hialurónico, conviene adoptar una serie de precauciones y usar cosmética específica para mantener los resultados. Estos son los consejos de los expertos

TERESA RÓDENAS

El éxito de muchos tratamientos de medicina estética depende no solo de ponerse en las manos de un buen profesional, sino también de los cuidados que se adopten durante las horas y los días posteriores. En el caso de las infiltraciones de toxina botulínica (bótox) o ácido hialurónico (AH), la dermis se ve sometida a microtraumatismos que requieren un período de estabilización y recuperación. La enfermera experta en dermoestética Rachel Keys (@rachelkeys_com) subraya la importancia de adaptar los cuidados postintervención al producto inyectado.

DESPUÉS DE LAS INYECCIONES DE BÓTOX

El tratamiento actúa a nivel muscular, sin aportar volumen, por lo que los cuidados deben centrarse básicamente en los puntos de punción. Por eso, Keys recomienda de forma estricta "no masajear ni presionar el área tratada durante las primeras 24 horas, además de evitar el ejercicio físico intenso o la exposición a fuentes de calor excesivo".

• **Recuperación rápida.** Por su parte, el Dr. Fabio Vieira (@clinica_vieira), médico estético y fundador de la Clínica Vieira de Barcelona, asegura que la inflamación que aparece tras el procedimiento es mínima. Sin embargo, desaconseja "el uso de gorros, cascos o cualquier prenda que pueda apretar la zona infiltrada, así como aplicar maquillaje". Son precauciones que basta con seguirlas durante uno o dos días después del tratamiento.

Revistas.PeruRadio.net.pe

TRAS LA INFILTRACIÓN DE ÁCIDO HIALURÓNICO

Rachel Keys señala que en este caso el verdadero reto es permitir la correcta integración del relleno en el tejido. Por ello, extiende la prohibición de manipulación y presión en la zona a las 48 horas siguientes, ya que "la clave es simplificar la rutina de skincare, proteger la piel y permitir que el tratamiento se asiente correctamente". Los sérums o cremas deben ser básicamente hidratantes y regeneradores.

• **Evitar los peelings.** Las exfoliaciones químicas y la aparatología facial se descartan también durante varios días porque pueden resultar agresivas. El Dr. Vieira añade que, como el AH sí implica aportación de volumen, "puede generar edema leve en zonas como labios, ojeras o pómulos".

• **Para aliviar la inflamación.** El experto recomienda aplicar frío local durante las primeras horas, usando siempre alguna tela fina para proteger la piel, y evitar el consumo de alcohol durante 24 horas, ya que este puede incrementar la inflamación. Según el especialista, "los cuidados dependen, sobre todo, de actuar sobre el pequeño traumatismo que pueda producir el pinchazo. El producto inyectable en sí, que es biocompatible, no supone ningún riesgo para el paciente".

LA COSMÉTICA MÁS ADECUADA

En ambos tipos de infiltraciones, una vez superadas las primeras horas o días, la rutina cosmética debe orientarse a reforzar la función barrera y calmar la irritación. Tanto el Dr. Vieira como la farmacéutica Silvia Pindado (@farmaciasilviapindado) coinciden en la necesidad de "utilizar fórmulas calmantes y reparadoras". Entre los activos para la recuperación diaria señalan:

• **Pantenol y niacinamida.** Son muy adecuados para calmar la piel y favorecer la regeneración del tejido tras las punciones.

• **Centella asiática y aloe vera.** Estos activos son esenciales para reducir el posible enrojecimiento y reparar el tejido afectado.

• **AH tópico y ceramidas.** Ayudan a mantener una hidratación profunda y reforzar la integridad de la barrera cutánea.

Gestos amables

PRECAUCIÓN EXTRA

Para evitar posibles efectos secundarios, hay que hacer hincapié en algunos aspectos de la rutina.

• **Higiene facial.** Durante los primeros días, deben aplicarse productos suaves, como los limpiadores en aceite. Conviene prescindir de los jabones, resultan astringentes y pueden deshidratar e irritar la piel.

• **Evitar activos agresivos.** Los expertos recomiendan suspender durante un periodo de 48 a 72 horas el uso de ingredientes que puedan sensibilizar la dermis, como los retinoides, el ácido glicólico, el ácido salicílico o la vitamina C pura.

• **Fotoprotección diaria.** Es imprescindible para evitar las hiperpigmentaciones postinflamatorias.

• **¿Hipersensibilidad?** Si aparecen hematomas, Pindado recomienda "el uso de una crema de árnica, que actúa como antiinflamatorio y analgésico, así como productos que incluyan vitamina K, un potente vasoprotector y reparador, que reduce rojeces y edemas".

Cicaplast Baume B5+ SPF 50 de **La Roche-Posay,** 18,20€.

Crema reparadora Advanced RGN-6 de **Skinceuticals,** 188€.

Crema postintervención estética After Cream de **Toskani Med,** 29,90€.

Crema SOS Absolute Recovery de **Selvert Thermal,** 37€.

La cosmética postratamiento debe facilitar la regeneración y reducir la inflamación

Revistas.PeruRadio.net.pe

DETALLES QUE SABEN A VERANO

Blancos, neutros, azules, textiles ligeros, fibras naturales... todo cuenta a la hora de refrescar decorativamente la casa durante los meses más cálidos

01

Cuadro. La pintura colgada en la pared es la que, con la ayuda de los textiles, aporta una nota marina.

Revistas.PeruRadio.net.pe

04

05

02

03

Tendencia
ESENCIA MARINERA

01. El color. Un tono que recuerda al mar como el aguamarina aporta frescura, luz y suavidad.
02 y **03. Acentuar el efecto.** Introducir este color también en la vajilla y la cristalería, y reforzar la estética navy con detalles como un servilletero en forma de pez.
04. Piezas clave. En este comedor es la consola decapada y pintada en azul pastel la que aporta una pincelada veraniega.
05. Los materiales. Las fibras naturales como el mimbre, el ratán o la rafia son transpirables y nos conectan con la naturaleza.
06. Detalles sutiles. Un simple capazo colgado nos sitúa mentalmente en pleno verano.

06

Revistas.PeruRadio.net.pe

Consejos

REFRESCAR EL INTERIOR DE LOS SALONES

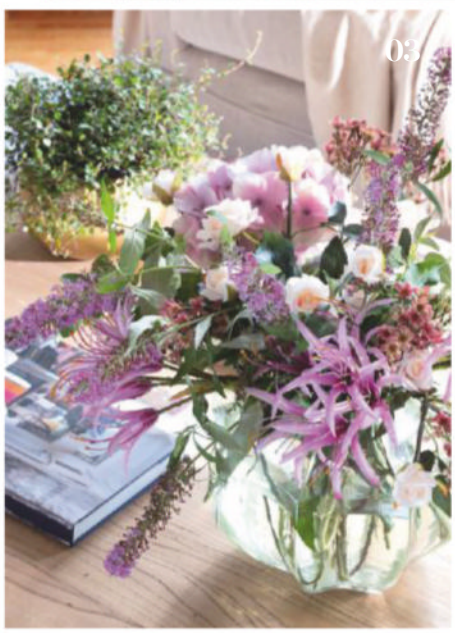
01. En blanco. Las paredes, el techo, las vigas, el sofá y hasta el tubo para la climatización en este tono permiten que el jardín y su verdor penetren en el salón, aliviando la temperatura.

02. Aislar. En las estancias que reciben mucha luz, un buen aislamiento puede reducir más de un 30% la temperatura ambiente. El uso de láminas solares es aún más efectivo, reduciéndola hasta en un 82%.

03 y **04. El elemento natural.** Los centros de flores o las macetas atemperan el ambiente, por el uso del verde y de colores fríos como el violeta o el malva.

01

02


03

04

En conjunto. Acompañar plantas naturales de cuadros botánicos con un paspartú en verde oscuro potencia el efecto atemperador.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Un plus

DETALLES QUE SUMAN Y MULTIPLICAN

05. Cubrir la ventana. Los estores de tejidos como este de yute, o de bambú o de lino, filtran la luz sin oscurecer completamente la estancia, lo que transmite frescura sin sacrificar la luminosidad.

06. Color piedra. Muy adecuado en dormitorios, porque transmite calma y serenidad, a la vez que atempera el ambiente.

07. Madera clara. Es un material noble que aligera un conjunto de exterior y combina con bancos de ratán. Junto con una vajilla artesana, aporta rusticidad.

08. Centros de mesa. Usar varias botellas verdes a modo de jarrones y añadirles ramas intensifica el poder refrigerante de la naturaleza.

Dormir sin pasar calor

Las noches tórridas durante la canícula impiden el descanso. Sin embargo, hay algunos consejos que ayudan cuando no se quiere recurrir al aire acondicionado.

Sábanas ligeras. Materiales como el algodón, el lino o el satén convierten a la ropa de cama en una aliada.

Ventilador de techo. Es una buena alternativa al aire acondicionado si se escoge un modelo silencioso.

Deshumidificador. En zonas húmedas es un instrumento que puede ayudar a controlar la sensación de bochorno en interiores.

Mosquiteras. Si se abren las ventanas para crear corriente, evitarán que nos desvelen los insectos.

Revistas.PeruRadio.net.pe

COSTA RICA
PURA VIDA

Esta frase, que se usa tanto para saludar como para contestar a un cordial "¿cómo estás?", es la mejor para describir al país, tanto por su vibrante naturaleza como por la calidez de su gente

Humedal Nacional Térraba-Sierpe. Recorrer el manglar en kayak es una experiencia inmersiva con la que disfrutar de la rica naturaleza costarricense.

Revistas.PeruRadio.net.pe

01

02

03

Destino top para las que viajan solas

La BBC ha escogido este país como el primer destino recomendado para mujeres que viajan por su cuenta en su ranking de 2026. La seguridad, las políticas de igualdad y la hospitalidad de su gente hace que lidere esta clasificación.

Solas, no en soledad. La diversidad de propuestas, desde excursiones por la naturaleza, a ofertas de bienestar (retiros de yoga, *wellness*) y otras experiencias, facilita trabar relación con otros viajeros.

01. Exterior del hotel Cristal Ballena en **Uvita,** rodeado de jardines tropicales. 02. Tienda M&Y Design Interior en **Uvita.** 03. Carreta pintada típica en **San José.** Es un símbolo cultural. Data del siglo XIX, cuando se usaba para transportar café. 04. Cartel de la frutería Doña Ana, en San José.

04

Este pequeño país tiene tantos lugares de interés para el viajero –volcanes, playas, manglares, selvas tropicales– que se necesitarían al menos dos meses para poder visitarlo, algo que no está al alcance de todos.

Por ello, proponemos un recorrido de una semana que permitirá descubrir su bella arquitectura, la exuberancia de su naturaleza, admirar la diversidad de su fauna y disfrutar de las magníficas instalaciones de *wellness* del país. Esta ruta lleva desde San José, la capital, a Uvita, pasando por Pérez Zeledón, un trayecto que se inicia en el corazón del país para conducirnos hasta el Pacífico sur costarricense.

SAN JOSÉ, LA CAPITAL ECLÉCTICA

Nacida tras la independencia del país y ligada al auge cafetero, San José aúna diferentes corrientes

Revistas.PeruRadio.net.pe

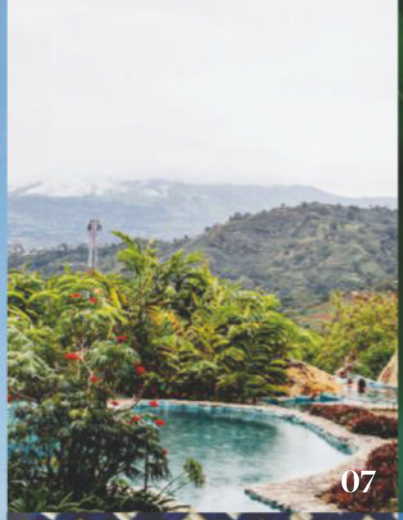
01. Esculturas de tiendas de souvenirs al borde de la carretera en **Uvita.** 02. Las cataratas de **Nauyaca.**

artísticas en su casco antiguo, todas ellas nacidas de la voluntad de la élite económica del siglo XIX de imitar los estilos estéticos europeos de la época.

• **Qué ver.** El Teatro Nacional es considerado el edificio más hermoso del país. Se trata de una joya neoclásica hecha de mármol de Carrara que alberga unos espectaculares frescos en su techo. Situado en la plaza de la Cultura, comparte ubicación con el Museo de Oro Precolombino y Numismática. También vale la pena detenerse en el Edificio de Correos y Telégrafos. Otro punto de interés es el Museo Nacional de Costa Rica, que ocupa el edificio del antiguo fuerte de Bellavista. Cerca del Parque Central se encuentra la Catedral Metropolitana, que alberga la Capilla del Santísimo, que suele concentrar las plegarias de los locales.

Además, los amantes de la arquitectura pueden pasearse también por el barrio de Amón, en el que se encuentran las casas de los barones del café.

Revistas.PeruRadio.net.pe



03. Dos de los cinco cráteres del **Parque Nacional Volcán Irazú.** 04. Cerámica hecha a mano de la tienda M&Y de Uvita. 05. Tablas de surf en el **Parque Nacional Marino Ballena.** 06. El Edificio Central de Correos y Telégrafos, en el centro de **San José.** 07. Centro de bienestar y ecoturismo **Termales Hacienda Orosi.** 08. Rana verde, en la zona de Uvita. 09. Un plato de los típicos patacones supremos del restaurante de la Hacienda Orosi. 10. La playa del **Parque Nacional Marino Ballena.**

• **El Parque Nacional.** Es el pulmón de la ciudad y uno de los lugares al que acuden los "ticos", como se conoce a los costarricenses, cuando hacen un parón en su jornada.

• **El Mercado Central.** Es visita obligada y el lugar perfecto para conectar con la vida local. Además de las paradas de alimentos, hierbas medicinales y souvenirs, alberga las "sodas", pequeños restaurantes familiares donde degustar especialidades locales como el gallo pinto o el casado.

UNA PARADA EN EL VOLCÁN IRAZÚ

Es el más alto del país y proporciona la visión de un paisaje casi lunar, ya que la planicie de ceniza que conecta los cráteres, conocida como Playa Hermosa, lo recuerda. El cráter principal destaca por encima del resto ya que en su fondo hay una laguna de color esmeralda. Es recomendable madrugar para tener buenas vistas, ya que suele estar nublado a lo largo de la jornada. Además, en los días despejados, desde aquí puede verse tanto la costa caribeña como la del Pacífico.

• **Termales Hacienda Orosi.** Este centro de relajación es la parada ideal tras la visita al volcán. Aquí se puede disfrutar de sus aguas termales mientras se tiene una visión privilegiada del valle de Orosi.

CERCA DE PÉREZ ZELEDÓN

En esta zona se halla el valle del Chirripó, donde hacer senderismo por la Reserva Natural Cloudbridge, y explorar la flora local en los

Revistas.PeruRadio.net.pe

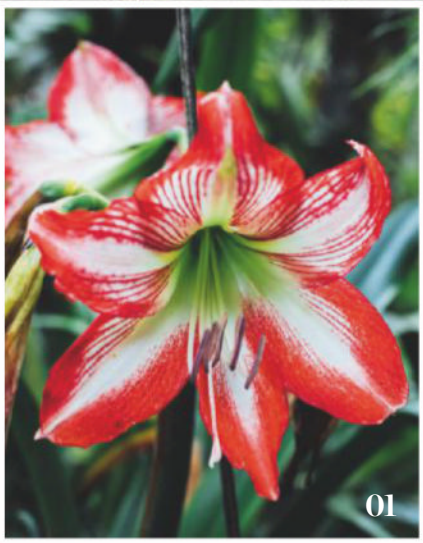
02

03

04

05

03. Vista aérea del icónico tómbolo natural con forma de cola de ballena del **Parque Nacional Marino Ballena,** en Uvita, donde avistar las ballenas jorobadas. 04. Un perezoso que habita en la zona. La costa del Pacífico de Costa Rica es un lugar excepcional para verlos. 05. Hotel de Jardines Secretos del **valle del Chirripó,** en la zona de Pérez Zeledón.



01

01. Lirio amarilis de los jardines del centro Orquilandia en **Pérez Zeledón.** 02. La falda del **volcán Irazú.**

jardines de Orquilandia, especializados en orquídeas. También se puede conocer mejor la economía local con visitas como la de los Quesos Canaán.

• **Cataratas Nauyaca.** Son las más impresionantes de Costa Rica, con sus dos caídas y su poza, que parece hecha para nadar en ella; también se puede visitar la catarata Eco Chontales. Además, acercarse a la Hacienda Barú, en la zona, puede deparar la sorpresa de poder observar a los perezosos en su hábitat.

EN LA ZONA DE UVITA

Aquí se halla el Humedal Nacional Térraba-Sierpe, el bosque de manglares más grande de la costa del Pacífico de América Central, que se puede visitar en kayak, por ejemplo.

• **Parque Nacional Marino Ballena.** Además de ser el lugar donde avistar las ballenas jorobadas en su santuario, durante la marea baja se forma un istmo de arena y roca con forma de cola de ballena, cuya imagen se ha hecho mundialmente famosa.

Revistas.PeruRadio.net.pe

EDICIÓN ESPECIAL

VIAJES NATIONAL GEOGRAPHIC

PROVENZA

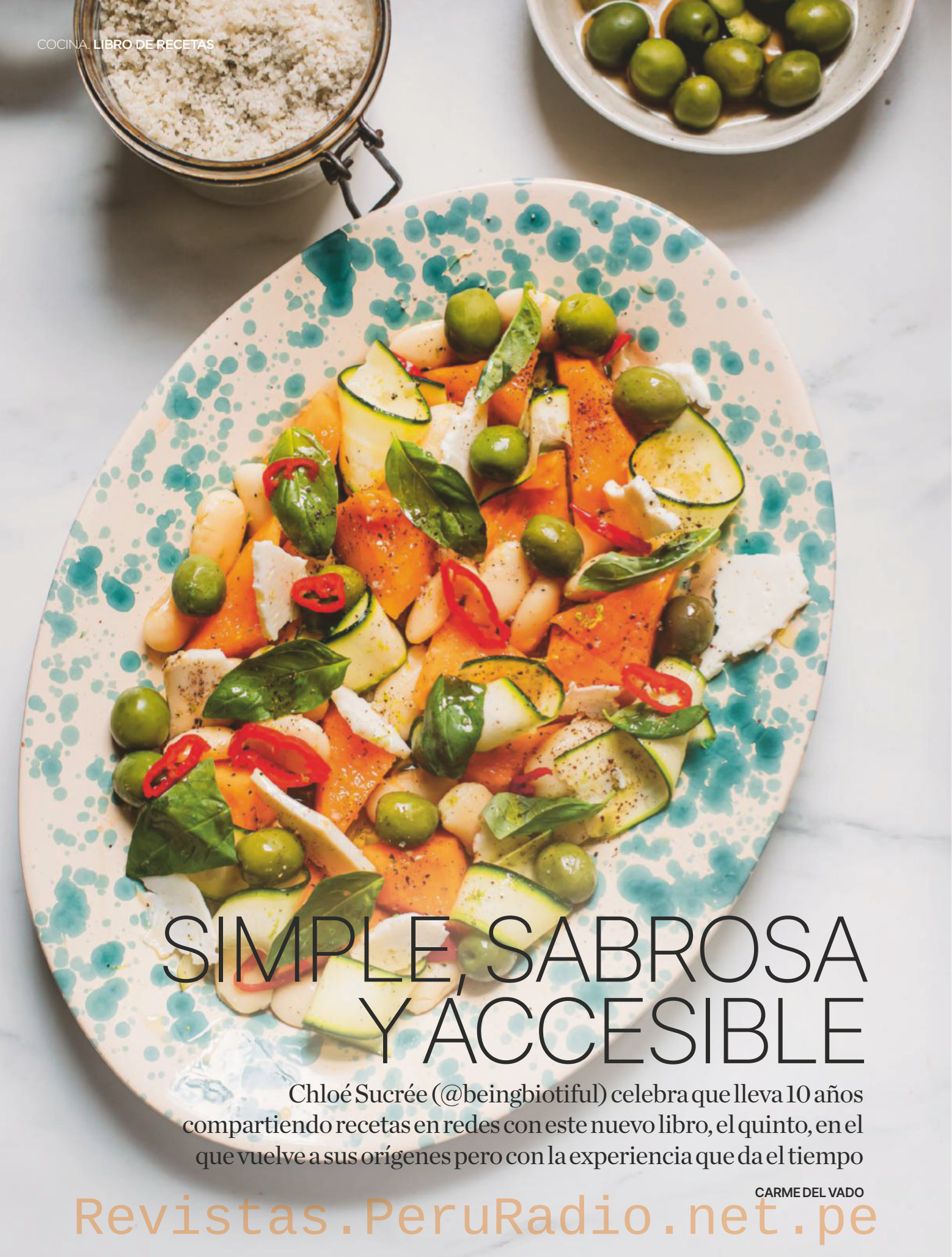
Y GRANDES DESTINOS DEL SUR DE FRANCIA

YA EN TU QUIOSCO

UN VIAJE APASIONANTE DESDE LOS CAMPOS DE LAVANDA DE LA PROVENZA HASTA LOS VIÑEDOS DE BURDEOS

RBA

Revistas.PeruRadio.net.pe



SIMPLE, SABROSA Y ACCESIBLE

Chloé Sucrée (@beingbiotiful) celebra que lleva 10 años compartiendo recetas en redes con este nuevo libro, el quinto, en el que vuelve a sus orígenes pero con la experiencia que da el tiempo

CARME DEL VADO

Revistas.PeruRadio.net.pe

Mi cocina ha evolucionado y yo he cambiado tanto como emprendedora, como cocinera", explica Chloé. "Yo creo que antes tenía mucha presión y ahora cocino más por el placer de hacerlo. Al no sentir que tengo que satisfacer ciertas expectativas, he podido simplificar ingredientes, pasos, y ayudar a la gente a conectar con su intuición", añade.

¿Conectar en qué sentido?
No comer porque toca o porque sí, sino por lo que te apetece o porque el cuerpo te lo pide. Y en la cocina, para saber qué combinar. Porque con pocos ingredientes, pero que sean de calidad, obviamente, también se pueden conseguir platazos.

Te sigue pesando no haber estudiado cocina...
A ratos (se ríe). Hubo un momento en que me planteé estudiar un curso porque siempre he sentido un poco el síndrome del impostor. Pero puede que no tener esa técnica que a veces sí que anhelo me hace ser más libre a la hora de crear platos.

Has tenido problemas de relación con la comida por motivos de salud, ¿cómo has acabado por dedicarte a ella profesionalmente?
Porque a mí la cocina me ha salvado. Hubo un momento en que mi salud digestiva estuvo tan mal que ya no sabía ni qué comer. Pero le supe dar la vuelta, cambié mi alimentación y empecé a sanar. Fue el momento de decir: si me ha funcionado, voy a ver si ayuda a alguien que pase por lo mismo, a pesar de que yo no soy nutricionista.

Uno de tus objetivos es que la gente se enamore de la verdura, ¿por qué cuesta tanto?
Todavía parece que sea el acompañamiento del plato, rara vez la protagonista. Y cuando lo es, es en cocciones o combinaciones poco apetecibles. Por ello, a la gente le cuesta comerla. Pero si te enamoras, luego siempre es más fácil añadir la proteína. Me guío mucho por los feedbacks que me da la gente, me van diciendo que con mis recetas comen mucha más y no se aburren.

El libro

TRAS 10 AÑOS, ES EL MÁS PERSONAL

"Quería que fuese un libro muy creativo y a la vez visual e íntimo", explica @beingbiotiful. Algo que ha conseguido con la participación de sus hijos.

• **En familia.** "La verdad es que surgió de casualidad, pero ha quedado muy redondo porque son 10 años del proyecto, mi hijo tiene 11, y mi hija, 9. Así que me gustó que pudiéramos hacer algo en conjunto". En este caso, el mayor ha ideado las portadillas, mientras la pequeña ha hecho algunas ilustraciones, que, como dice Chloé, "no son perfectas pero tienen mucha carga emocional".

• **Cómo se organiza.** El recetario incluye 90 propuestas que se pueden combinar. Está dividido en diferentes secciones por tiempos (10, 20 a 30 min), propuestas *one pot* (que se hacen en un solo recipiente), salsas, postres y extras.

À table!, Recetas fáciles para una cocina intuitiva, de Chloé Sucrée (Ed. Lunwerg), 24,90€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

01 02

01
ENSALADA DE ZANAHORIAS RÂPÉES

Para 4 personas

2 cucharadas de vinagre de manzana o de arroz • 1 cucharada de tamari o salsa de soja • 1 cucharada de sirope de arce o miel • 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • Sal Maldon • Pimienta recién molida • 4-5 zanahorias con tallos • 1 puñado de cilantro fresco • 2-3 cebolletas o chalotas • 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas

Elaboración

1. En un bol, mezcla el vinagre, el tamari, el sirope de arce, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Bate bien para emulsionar.

2. Limpia las zanahorias y haz tiras finas. Añádelas al bol.

3. Pica finamente los tallos de las zanahorias, el cilantro y las cebolletas o chalotas. Incorpora todo al bol junto con el sésamo tostado. Mezcla bien.

4. Servir con garbanzos salteados, queso feta y granos de granada; o con tofu a la plancha, rúcula y dukkah; o con salmón y apio en rodajas finas.

02
BURRATA, TOMATE RALLADO, ALCAPARRAS, ALUBIAS Y KALE CRUJIENTE

Para 2 personas

1 puñado de col kale • Aceite de oliva • Sal Maldon • 2 tomates para untar • 2 burratas • 160 g de alubias blancas cocidas y escurridas • 1 cucharada de alcaparras • Aceite picante crujiente (opcional)

Elaboración

1. Limpia el kale, retira el tallo y trocéalo. Saltéalo en una sartén con un poco de aceite de oliva y sal Maldon hasta que esté crujiente y dorado (3-5 minutos). Hazlo en tandas si es necesario para que quede bien crujiente.

2. Ralla los tomates en un bol y mezcla con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal.

3. Abre las bolas de burratas sobre los platos donde vayas a servir. Añade por encima el

Revistas.PeruRadio.net.pe

Desarrollar la intuición

"No hay que comer porque toca o porque sí, sino por lo que apetece o el cuerpo pide. En la cocina, sirve para saber qué combinar y que con pocos ingredientes, se consiguen platazos"

tomate rallado aliñado, las alubias blancas, las alcaparras y la col kale crujiente.

4. Termina con un chorrito de aceite picante si lo tienes.

03

PASTA CON CALABAZA, MASCARPONE Y LIMA

Para 4 personas

1 calabaza (rinde aprox. 800-900 g de pulpa asada) • 2 dientes de ajo • Aceite de oliva virgen extra • 340 g de pasta pequeña • 250 g de mascarpone • Sal • Pimienta negra recién molida • 1 lima • Unas escamas de cayena para un toque picante (opcional)

Elaboración

1. Precalienta el horno a 200 °C. Corta la calabaza por la mitad a lo largo y colócala boca abajo en una bandeja con papel de horno.

2. Machaca ligeramente los dientes de ajo y colócalos debajo de las mitades de calabaza. Rocía con un poco de aceite de oliva y hornea durante 30 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna y dorada.

3. Hierve la pasta en abundante agua con sal según las instrucciones del paquete. Antes de escurrirla, reserva cup o 125 ml del agua de cocción.

4. Retira la pulpa de la calabaza asada y colócala en una batidora junto con los dientes de ajo asados (sin piel), 2 cucharadas de aceite de oliva, el mascarpone, sal, pimienta negra y, si te gusta un toque picante, unas escamas de cayena.

5. Tritura hasta obtener una salsa cremosa y homogénea.

6. Vuelve a poner la pasta escurrida en la olla, añade la salsa y un poco del agua de cocción reservada. Mezcla bien a fuego bajo hasta que la salsa cubra la pasta de manera uniforme.

7. Sirve inmediatamente con ralladura de lima y un poco de cayena en escamas si lo deseas.

04

CREMA DE COLIFLOR, COCO Y MAÍZ

Para 4 personas

Aceite de oliva • 4 dientes de ajo rallados • 3 cucharadas de

Revistas.PeruRadio.net.pe

04 05

coco rallado • Sal • Cayena en escamas (opcional) • 1 coliflor mediana • 3 mazorcas de maíz cocidas • 1 cups o 400 ml de leche de coco • 3 cups o 750 ml de caldo vegetal • Zumo de limón • Pimienta recién molida • 2 cucharadas de escamas de coco • Albahaca fresca

Elaboración

1. Calienta 2 cucharadas de aceite de oliva en una olla grande a fuego medio-alto. Añade los dientes de ajo, el coco, cucharadita de sal y un poquito de cayena en escamas, y dora unos 2 minutos.

2. Desmenuza la coliflor, reservando las hojas para después, y 2 mazorcas de maíz. Añádelas a la sartén con otra buena pizca de sal y dora durante unos 4-5 minutos.

3. Añade la leche de coco y el caldo vegetal. Lleva a ebullición y cocina a fuego lento durante unos 15 minutos o hasta que la coliflor esté cocida.

4. Tritura con una batidora hasta que quede bien cremosa. Añade un poco de zumo de limón y ajusta de sal, pimienta y limón según sea necesario.

5. Calienta una sartén a fuego medio con un poco de aceite y tuesta el coco unos 3 minutos.

6. Luego añade el maíz restante y las hojas de coliflor troceadas. Déjalo hasta que el maíz esté bien dorado.

7. Sirve la crema en boles y añade la mezcla de hojas de coliflor con un poco de albahaca y un chorrito de aceite de oliva.

05

PATATAS AL HORNO, ALUBIAS, CILANTRO Y SALSA VERDE

6 patatas de tamaño mediano • 1 cebolla morada • Aceite de oliva virgen extra • Sal • Pimienta recién molida • 1 cup o 250 g de alubias negras cocidas • Salsa verde • 1 puñado de rúcula • Cilantro fresco

Elaboración

1. Precalienta el horno a 200 °C y prepara una bandeja con papel de hornear.

2. Lava bien las patatas (puedes dejar la piel) y córtalas en

Revistas.PeruRadio.net.pe

gajos. Pela y corta también la cebolla morada en gajos.
3. Colócalas en la bandeja, añade aceite de oliva, sal y pimienta. Combina bien con las manos. Hornea durante 25-30 minutos o hasta que las patatas estén doradas y tiernas.
4. Sirve con las alubias, salsa verde por encima, rúcula y cilantro fresco.

06
BANANA SPLIT, PERO MEJOR

Para 2 personas

1 plátano • Aceite de coco o mantequilla • 50 g de chocolate negro • Nata montada o yogur • Helado de pistacho, de vainilla o chocolate • Semillas de sésamo • 1 cucharadita de caramelo de tahini y miso

Elaboración

1. Corta el plátano por la mitad a lo largo y caramelízalo en una sartén con un poco de aceite de coco o mantequilla, unos 1-2 minutos por cada lado, hasta que esté dorado, pero no derretido del todo.
2. Derrite el chocolate negro al baño maría. En un bol o plato hondo, sirve 2 bolas de helado. Añade el plátano caramelizado por encima, un poco de nata montada o yogur, el chocolate derretido, una pizca de semillas de sésamo y, si te animas, el caramelo de tahini y miso. Disfruta enseguida.

A ella le apetece que le cocinen

El proyecto de Chloé incluye, además de sus redes y una app de recetas y menús semanales (Biotiful App), un podcast, que se llama *Que me cocinen.* Por ello, le hemos pedido que nos diga qué desearía que le prepararan a ella según la ocasión.

• **Para desayunar.** No hay muchas recetas de desayuno en el libro, pero el porridge de miso con mermelada de arándanos es brutal. Es que soy muy fan de los porridge. Pero también digo que si me cocinan un huevo frito, también me conformo.

• **Para comer.** Hay una salsita de yogur y hierbas que para acompañar unas alubias o unos corazones de alcachofa es muy fresquita y apetecible.

• **¿Y de cena?** El one pot de pollo con romero, mostaza y espinacas. Pero también me conformo con algo rápido como una burrata con tomate rallado, alcaparras, alubias y kale crujiente, que se hace en 10 minutos.

• **En una celebración.** Un postre que se hace con una crema inglesa vegana con fresas al horno. Es más fácil de lo que parece por el nombre y la gente se sorprende cuando la prueba. En platos salados, un curry de garbanzos con zanahoria asada y yogur, por ejemplo.

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿Y SI FUERAS UNA PERSONA OTROVERTIDA?

Se trata de quienes, a pesar de tener habilidades sociales, no se sienten parte de un grupo y prefieren mantener su independencia y sentido crítico, a la vez que precisan momentos de soledad

ROXANA IBAÑEZ MACHADO. Periodista

Este término, acuñado por el psiquiatra estadounidense Rami Kaminski en su libro *El don de no encajar* (Ed. Zenith), define a esas personas que desafían la división clásica entre introvertidos (miran hacia dentro) y extrovertidos (miran hacia el grupo). Ellos miran en una dirección diferente: a la otredad o no pertenencia. No se esconden ni rehúyen la vida social, pero tampoco se integran plenamente en la lógica de grupo.

A QUIÉN IDENTIFICA ESTE TÉRMINO

El vocablo otrovertido no surge de los manuales diagnósticos de psiquiatría o psicología clínica y, de hecho, genera debate en la comunidad científica. Pero algunos expertos reconocen que cada vez se utiliza más. Para Jordi Isidro Molina, director y psicólogo de adultos de Cedipte-Psicología, es un intento de crear una categoría para aquellos que se sienten diferentes: "En consultas clínicas, hace 20 años, nadie quería etiquetas, y ahora nos las piden, para pertenecer a un grupo que genere identidad".

QUÉ CARACTERIZA A ESTE GRUPO

"Su personalidad no implica rechazo a los demás, ni incapacidad para relacionarse, sino una forma diferente de vincularse", explica el psiquiatra Alejandro Martínez Rico (@alejandropsiquiatra). "Un otrovertido puede tener habilidades sociales y mantener relaciones profundas, pero suele necesitar espacio propio, autonomía emocional y momentos de desconexión social", añade el autor de *Ansiedad, idéjame en paz!* (Ed. HarperCollins). Kaminski enumera en su libro algunos rasgos comunes:

Revistas.PeruRadio.net.pe

Saber más

QUÉ LOS HACE DIFERENTES

La singularidad de este grupo de personas puede encontrarse por oposición a la división dual y clásica de formas de ser, aunque estas categorías no deben verse como algo rígido:

• **Otrovertidos vs. introvertidos.** Los otrovertidos no son tímidos ni reservados y tampoco se agotan con las interacciones personales, como suele ocurrirles a los introvertidos, que "recuperan energía en la calma" y suelen cansarse antes en ambientes muy estimulantes, explica Alejandro Martínez.

• **Otrovertidos vs. extrovertidos.** Estos últimos, que son más sociables, prefieren estar rodeados de gente y suelen expresarse con facilidad. Sin embargo, "un otrovertido no huye de la sociabilidad, pero no necesita ni busca mucha, puede ser sociable y expresarse de manera natural pero tampoco rechaza tener sus momentos de intimidad y de reflexión en soledad", describe Jordi Molina.

• **Independientes.** Disfrutan haciendo cosas por su cuenta, desde trabajar hasta viajar o practicar actividades individualmente.

• **Cuestionan las ideas colectivas.** Prefieren formarse un criterio propio antes que seguir a la mayoría. No son gregarios.

• **Incomodidad social.** Las reuniones numerosas, conversaciones superficiales o lugares concurridos suelen resultarles agotadores o incómodos. Pueden participar en conversaciones triviales, pero se aburren con facilidad. Hasta las interacciones más banales (como intercambiar frases amables con un vecino) les resultan secretamente irritantes.

• **No buscan encajar.** Ni tampoco seguir tendencias. Tienen gus-

Revistas.PeruRadio.net.pe

tos, estilos y opiniones personales muy marcados.

• **Creatividad y originalidad.** Generan ideas poco convencionales y ven las cosas desde otra perspectiva.

• **Círculo íntimo.** Prefieren pocas amistades, pero auténticas y significativas.

• **Autonomía emocional.** Son autosuficientes, poco dependientes de la aprobación o validación de los demás.

• **Precisan roles definidos.** Al tener asignada una tarea clara (por ejemplo, moderar una conversación), no necesitan la aprobación del grupo y se sienten seguros.

GESTIONAR ESTE CARÁCTER

Jordi Isidro Molina aconseja "aprender a gestionar una posible percepción externa de soberbia o falsedad que puede provocar rechazo social".

• **Encontrar un equilibrio saludable.** Alejandro Martínez insiste en distinguir entre "necesitar espacio" y "aislarse". También en aceptar la calidad de los vínculos por encima de la cantidad.

• **Darse a conocer.** "Comunicar a los demás las necesidades emocionales que se tengan ayuda a construir relaciones más comprensivas y auténticas", dice el experto. Y añade que conviene explicar que tras un día social intenso, los otrovertidos necesitan ratos de soledad para caminar, escuchar música, leer o descansar como forma de autocuidado. Sobre todo, es fundamental no forzarse a encajar en modelos sociales.

Ojo con el IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

Uno de los factores protectores para la salud mental y la longevidad son las relaciones significativas y de calidad, apunta Alejandro Martínez. Esto no impide que saber estar a solas con uno mismo sea también un promotor del bienestar psicológico.

• **El lado positivo y los extremos.** Los otrovertidos suelen sentirse menos atrapados por la presión social, el miedo a quedarse fuera (FOMO) o la necesidad de validación constante, y disfrutan de su espacio personal sin verlo como algo negativo, explica @alejandropsiquiatra. Aun así, advierte de que cuando la independencia se lleva al extremo, puede convertirse en desconexión emocional o normalizar un exceso de distancia afectiva.

• **Gestionan mejor las emociones.** Aunque cada persona es un mundo, Molina destaca la capacidad camaleónica de este colectivo: se adaptan a cualquier contexto social, saben entender lo que necesita el grupo, son empáticos a las necesidades de los demás, su autoestima depende mucho de ellos mismos y gestionan bien sus emociones. Por lo tanto, son menos vulnerables a trastornos anímicos y suelen demostrar ser bastante estables.

Revistas.PeruRadio.net.pe

ESTE VERANO CON LA REVISTA

SABERVIVIR

¡TU MENTE EN MARCHA!

NUEVOS EJERCICIOS

130 EJERCICIOS PARA DIVERTIRTE

Sudokus • Enigmas • Autodefinidos • Sopas de letras

RBA

Revistas.PeruRadio.net.pe

NUESTRA AGENDA DE VERANO

Arte, literatura, gastronomía, escapadas y lugares para el relax. Esta sección reúne planes diversos para inspirarte en tus elecciones veraniegas y disfrutar al máximo de las vacaciones

Revistas.PeruRadio.net.pe

01. Libros

UN DEBUT DE 10

Natalia Moreno, escritora, guionista y dramaturga, ha deslumbrado con su primera novela, *Madonna no nació en Wisconsin*

Madonna no nació en Wisconsin, de Natalia Moreno (Galaxia Gutenberg), 18,90€.

Madonna, la protagonista, es una niña de los 90 de "un pueblo marchito que aspiraba a ciudad", que la apartan de sus padres. Su abuela, su prima y otros personajes singulares la ayudan a sobrevivir en un verano que marcará su vida.

¿Qué te llevó a escribir esta novela?

Llevaba muchos años contando historias con imágenes. El cine me ha enseñado a mirar, pero sentía la necesidad de descubrir qué ocurría cuando me quedaba sola con las palabras y las fotos de mi cabeza.

¿Por qué elegiste contar esta historia?

Me interesan menos las tramas que los personajes contradictorios, capaces de ser tiernos y crueles en la misma escena.

¿Qué diferencia a la infancia de los 90?

La nuestra fue una infancia con muchos más silencios. Pasábamos horas sin que nadie supiera dónde estábamos y volvíamos a casa cuando empezaba a anochecer. Había menos vigilancia, pero también menos conversación. Hoy los niños están mucho más acompañados y, al mismo tiempo, más solos.

¿Lo que duele a tu niña Madonna es la época o es su familia?

La infancia nunca duele por el año en que sucede. Duele por las cosas que un niño no puede nombrar mientras las está viviendo. Mi protagonista tuvo una familia que la quiso como supo.

¿Estás preparando una segunda novela ya?

Sí, aunque todavía está en ese momento frágil en el que una historia apenas se deja ver.

NUESTRA SELECCIÓN

Estas son las novelas más celebradas por los miembros de la redacción de la revista CLARA, que creemos que no puedes perderte

Una novela sobre el maltrato psicológico. ***Comerás flores,*** *de Lucía Solla (Libros del Asteroide), 19,95€.*

Felipe tiene un gesto romántico con su mujer, pero se tuerce. ***El detalle,*** *de Jesús Carrasco (Seix Barral), 19,90€.*

Tragedia familiar narrada con la estructura de un cartón de bingo. ***Han cantado bingo,*** *de L. Corujo (Reservoir Books).*

Influencer tradwife del s. XXI se despierta en 1855. ***Yesteryear,*** *de Caro Claire Burke (AdN), 21,95€.*

Más que una conversación entre madre e hija. ***Punto bobo,*** *de I. Martín Zapirain (Ed. Lunwerg), 19,90€.*

Escritora de true crime halla a su marido muerto. ***La escritora,*** *de J. Patterson y J. D. Barker (Ed. RBA), 22,90€.*

Revistas.PeruRadio.net.pe

02. Escapadas

SEGUNDA RESIDENCIA

Los hoteles son nuestra casa fuera de casa al viajar, además del refugio donde relajarnos

• **Cerca de la ciudad.** Hoteles como el Playa Grande Gavà, que se sitúa a pie de playa pero muy cerca de una gran ciudad, como es en este caso Barcelona, permiten aunar el turismo urbano y el "ocio azul".

• **En la montaña.** Para quienes busquen la paz en medio de la naturaleza, propuestas como la del Palacio de la Helguera, en Cantabria, dan la oportunidad de dar paseos por sus bellos alrededores, a la vez que se disfruta de su oferta gastronómica o de bienestar, un "todo en uno" para regresar renovados.

BARCELONA. El hotel Playa Grande Tropical, en Gavà, es un lugar donde desconectar y disfrutar de la playa a pocos minutos de la ciudad.

Exterior del restaurante Pintarroja, del chef Eugeni de Diego, en Menorca, un chiringuito de puerto que trabaja el producto fresco.

03. Restaurantes

AL AIRE LIBRE

Las terrazas son ideales para gozar de menús frescos

Para disfrutar aún más de la costa, nada como comer en un chiringuito a pie de playa. Platos frescos, brasa, bebidas frías y buena compañía hacen de esta experiencia una de las postales idílicas de las vacaciones.

Una ensalada creativa del restaurante Pomelo Playa, situado en la Cala Gració de Ibiza.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cantabria. Fachada y salón interior del Palacio de la Helguera, un edificio del siglo XVII convertido en hotel boutique.

Las ensaladas creativas y los platos de pescado y marisco son el top de las propuestas veraniegas; eso, con una buena carta de vinos y cócteles

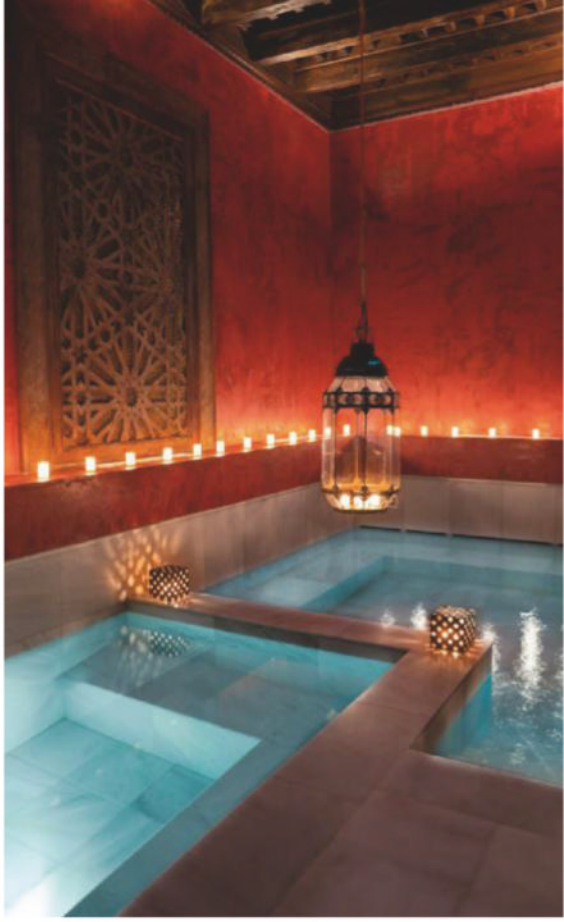
04. Spas

RELAX GOZOSO

Circuitos termales, masajes y tratamientos para darse un mimo

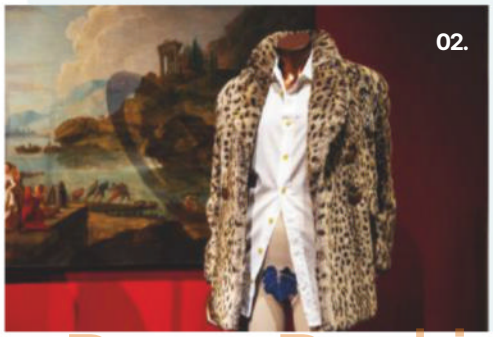
• **Experiencia hedonista.** Tanto para el viajero que necesita rehacerse de las exigencias de la ruta, como para los locales que quieren romper con la monotonía estival, los spas ofrecen muchas opciones para desconectar y entregarse al disfrute.

• **También en hoteles.** Los que los ofrecen suelen aceptar también la visita de quienes no son huéspedes.



Aire Ancient Baths. Con sedes en Barcelona, Sevilla, Almería y Vallromanes, además de en otras ciudades del extranjero. **beaire.com**

01. Emblemático abrigo, que hacía destacar a a Isabel II entre la multitud. **02.** Dos piezas de la muestra sobre Westwood.



05. Expos

MADE IN ENGLAND

Los amantes de la moda tienen dos citas imprescindibles

• **Palacio de Buckingham.** Aquí se puede visitar hasta el 18 de octubre la mayor colección de trajes, costura de gala y accesorios de Isabel II.

• **Vivienne Westwood.** *Rebel – Storyteller – Visionary* es el título de la exposición de la diseñadora que puede verse en el Museo Bowes, en Durham. Hasta el 6 de septiembre.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Me lo pido

Frescor, frescor y más frescor. Es lo que anhelamos en estos tórridos días. Te aseguramos que estas sugerentes propuestas te lo transmitirán

01. Parches beauty DESPIERTAN MIRADA Y SONRISA

Además de rehidratar, las mascarillas específicas para los contornos de los ojos y los labios **tienen un efecto antifatiga y ayudan a eliminar los signos de cansancio.** Elígelas con ingredientes revitalizantes como el pepino, el aloe vera o el agua de rosas.

Parches para ojos de **Kiko Milano,** 14,99€.

Mascarilla de ojos antibolsas De-puffing de **Sephora,** 3,99€. Parches para labios de **G9Skin** en MiiN Cosmetics, 3,19€.

02. Rostro LIMPIEZA REVITALIZANTE

Una textura ligera similar al sérum e **ingredientes estimulantes como la albahaca** son dos razones más que convincentes para que la limpieza facial no solo no nos dé pereza, sino que nos apetezca.

◂ Glow Refresh Basil Cleanser de **Dolce & Gabbana,** 44,80€.

Glass Nails de **Essie,** 14€. Eyewear Color's Mini de **Mavala,** 7,95€. Bee Green de **Vitry,** 7,50€.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Geles de ducha Verveine Agrumes y Lavande. Ambos de **L'Occitane en Provence,** 18€, cada uno.

04. A la ducha

¿TEAM LAVANDA O VERBENA?

Ambas flores nos aportan buenas vibraciones. **La verbena nos sube el ánimo con sus notas cítricas** (ducha matutina); y la lavanda nos reconforta y equilibra (baño nocturno). Conclusión: nos declaramos fans de los dos equipos.

05. Hidratar

LABIOS MUY CUIDADOS

La nueva generación de glosses labiales ofrecen fórmulas que **combinan color, brillo, volumen y protección FPS.** Además, se funden en los labios para realzar su tono natural. ¡Al neceser!

Gluta-Hya Lip Sérum Gloss de **Vaseline,** 8,99€.

03. Manicura

UÑAS GLASS

Es la tendencia de moda, **un acabado traslúcido, ultra brillante y con efecto cristal, que rejuvenece las manos.** Se puede graduar su intensidad con más o menos capas, y transmite luminosidad y una sofisticación natural.

06. Flores

TIP QUE ALEGRA NUESTRA VISTA

Cualquier rincón de la casa se transforma con un colorido ramo. En Colvin (thecolvinco.com), plataforma de compra de flores online, disponen de **una amplia variedad con las más resistentes.** Mantienen su frescura y belleza incluso en los días más calurosos.

Protección solar muy alta para cuidar tu rostro a diario

Emulsión facial ultraligera SPF50+
Protege e hidrata en un solo gesto gracias a la emulsión de **textura ultraligera** y de rápida absorción. Con **activos antiarrugas** y efecto matificante es ideal para todo tipo de pieles. Además, contiene ingredientes antipolución y es resistente al agua.

Gel-Crema Facial SPF50+
Refresca e hidrata el rostro al tiempo que lo protege de los rayos solares. De textura ligera, es apta para todo tipo de pieles, especialmente **normales y grasas.** Además, contiene ingredientes antipolución y es resistente al agua.

www.acofarma.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

Horóscopo

Descubre qué te depararán los astros en salud, fortuna y amor las próximas semanas

Aries

Del 21 de marzo al 19 de abril

El Sol brilla para ti y tu alma estará de fiesta durante todo el mes. Tu objetivo es disfrutar intensamente, acumular experiencias y dejar a un lado los problemas del día a día.

Salud. Te sobrará energía porque el potente motor del optimismo tira de ti durante estos días.

Dinero. Momento de grandes gastos. Si los has previsto, bien; si no, puedes tener que reajustarte.

Amor. Transmites alegría y carisma, normal que esa persona especial quiera estar a tu lado.

Tauro

Del 20 de abril al 20 de mayo

Va a ser un agosto con muchas anécdotas para contar el resto del año. Te van a suceder muchas cosas, algunas incluso un punto surrealistas. Urano retrógrado está detrás de ello.

Salud. Busca activamente aquellas actividades que te ayudan a cuidarte al tiempo que te complacen.

Dinero. Tu sensatez financiera se aliará con la suerte para que las finanzas te sean plácidas.

Amor. Buscas el equilibrio y que quienes estén a tu lado miren al futuro como tú lo haces. Persevera.

Géminis

Del 21 de mayo al 20 de junio

Agosto no es un mes para el ocio porque la mente de un geminiano nunca descansa, solo se resetea, como será el caso, para seguir trazando y avanzando hacia sus objetivos.

Salud. Te sentirás revitalizada. Necesitas este *push* después de un período de gran desgaste.

Dinero. Sabes combinar trabajo y placer. Harás contactos ahora que pueden servirte en el futuro.

Amor. Necesitas a tu círculo más íntimo vibrando en tu misma frecuencia de onda. Fomenta la unión.

Cáncer

Del 21 de junio al 22 de julio

Este mes emularás al ave fénix y experimentarás un pequeño y metafórico renacer. Una fuerza interior te impulsa a hacer cambios con una cierta trascendencia de cara al futuro.

Salud. Priorizarás el descanso y desenmarañar lo que te bulle por dentro. Sigue tus instintos.

Dinero. Canalizarás la pequeña revolución interior que vives a través de proyectos concretos.

Amor. Necesitas ponerte a ti primero. Quien te quiere lo entenderá y te dará el espacio necesario.

Leo

Del 23 de julio al 22 de agosto

El escenario es tuyo y lo sabes, pero no buscas brillar, quieres materializar tu visión. El eclipse solar puede ser el comodín que esperabas para realizar cambios largamente acariciados.

Salud. Corres el riesgo de querer hacer demasiado, cuando el cuerpo puede reclamar más descanso.

Dinero. Exhibe madurez ante los retos que se pueden plantear tanto laboral como financieramente.

Amor. Habrá personas que se quedan a tu lado y otras que se alejarán. Amarra a quien sabes que debe estar.

Virgo

Del 23 de agosto al 22 de septiembre

Deshazte de esas etiquetas que te han atenazado y reivindica tu auténtica personalidad, más allá de lo que los demás crean. Necesitas romper ese molde que te atenaza.

Salud. Una cierta relajación estival puede perjudicar a tu sistema digestivo. Busca la paz intestinal.

Dinero. Toma las riendas y hazte valer. Sacrificarte no tiene sentido y perjudica tus ambiciones.

Amor. La necesidad de liberarte de quien te frena es más fuerte que nunca. No temas y avanza.

Libra

Del 23 de septiembre al 22 de octubre

Vienes de un período caótico, en el que te has sentido algo abrumada por los acontecimientos. El eclipse de Sol del día 12 no te dará la calma, pero te retará a conseguirla y vivir en equilibrio.

Salud. Has ido postergando intervenciones que ahora verás que son más necesarias que nunca.

Dinero. Habrá eventos inesperados que te harán replantearte cómo has estado actuando hasta ahora.

Amor. Venus potencia tu magnetismo personal y eso tiene efectos poderosos en tu vida íntima.

Escorpión

Del 23 de octubre al 21 de noviembre

Tu naturaleza fija te impide desconectar del todo incluso estando de vacaciones, por ello, sigues manteniendo un ojo puesto en temas laborales incluso en la playa con un cóctel en la mano.

Salud. Necesitas poner barreras al estrés. Se imponen cambios en el abordaje de este problema.

Dinero. Es un buen momento para asegurar tu futuro financiero, con la prudencia debida.

Amor. A finales de mes, un eclipse lunar en Piscis puede depararte grandes sorpresas sentimentales.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Sagitario

Del 22 de noviembre al 20 de diciembre

Vas a vivir tu propia película de verano, con mucho movimiento tanto en el área de las relaciones personales como en la laboral. Estás en un momento de expansión y de explorar nuevas vías.
Salud. Aprovecha el buen tiempo para acercarte al mar o la montaña y modular así tu sistema nervioso.
Dinero. Urano pondrá todo de su parte para que tengas las oportunidades que anhelas. Ve a por todo.
Amor. Lo monótono tiene fecha de caducidad. Reaviva o renuncia a relaciones que no te hagan vibrar.

Capricornio

Del 21 de diciembre al 20 de enero

Este mes vas a tener algunas revelaciones sobre aspectos vitales importantes que te harán replantearte cómo afrontar tu futuro en cualquier apartado, desde sentimental a financiero.
Salud. Iniciarás un cambio para proteger mejor tu salud mental y blindar tu autoestima. Persevera.
Dinero. Has tenido un baño de realidad y ahora necesitas sacar lecciones constructivas de ello.
Amor. Te sentirás arropada en este camino. No tienes que recorrerlo a solas. Confía y, si lo vale, arriesga.

Acuario

Del 21 de enero al 19 de febrero

Con Plutón en fase retrógrada en tu signo, te vas a sentir avasallada por los cambios de guion que se avecinan. Necesitarás surfear la ola con la mejor de tus sonrisas.
Salud. Lo más importante ahora es trabajar la calma, fomentar el descanso y priorizar buenos hábitos.
Dinero. Buenas oportunidades tanto laborales como financieras. Valóralas sin sentimentalismos.
Amor. Puede ser el momento de tener una conversación incómoda con un ser muy querido.

Piscis

Del 20 de febrero al 20 de marzo

Mientras el resto de signos está pendiente del eclipse de Sol, tú vivirás con intensidad el eclipse lunar del día 28 en tu signo. Es el evento astrológico más transformador del año para ti.
Salud. Sueles somatizar tus problemas, por lo que el giro astrológico puede resultar muy positivo.
Dinero. Te darás cuenta de que en ciertos aspectos debes barrer más para ti y reivindicar tu valía.
Amor. La honestidad regirá tus relaciones. No hay espacio para la frivolidad en las noches veraniegas.

ANUNCIESE AQUI: 985 175 777

Revistas.PeruRadio.net.pe

Es nuevo

Reductor corporal nocturno

Bajar de talla mientras se duerme es posible. Formulado para funcionar de noche, Nocturslim de **e'lifexir** drena y quema la grasa localizada de las zonas conflictivas, como el vientre o los glúteos. **elifexir.com**

EL COLOR DE MODA PARA CELEBRAR

El azul bebé se ha convertido en el color de tendencia para las invitadas a los eventos. De ahí nacen algunas de las elegantes propuestas de **Hannibal Laguna White,** aptas tanto para celebraciones de mañana como de tarde. **hanniballagunawhite.es**

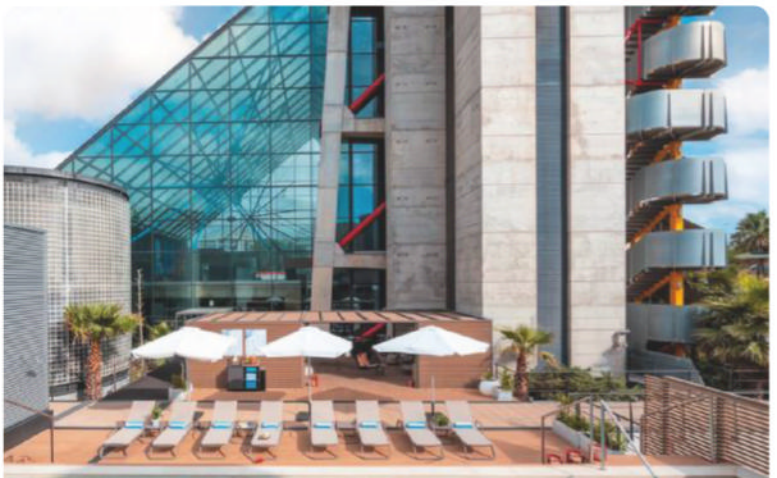
GALARDONADOS

Estos son los elegidos por los consumidores en los Premios Victoria de la Belleza y Victoria de Todos los Pequeños 2026. **premiosvictoriadelabelleza.com**

AYUDA DIETÉTICA

Bie3 Diet Solution es un complemento alimenticio con biotina y dos ingredientes patentados, Cactinea™ y Svetol®, que ayudan al control del peso. Con fibra y extractos vegetales, estos sobres intervienen en el metabolismo de los macronutrientes. **bio3.es**

Revistas.PeruRadio.net.pe



Dos décadas de hospitalidad

Hyatt Regency Barcelona Tower celebra 20 años como icono hotelero. El establecimiento destaca por su alta gastronomía y por ser un referente como punto de encuentro para congresos y eventos. **hyatt.com**

SÍMBOLO DE IDENTIDAD

Yalea incorpora a sus colecciones diseños sofisticados, concebidos para la mujer que entiende las gafas como una extensión de sí misma. Entre sus propuestas más representativas: las monturas XL con contrastes cromáticos. **yaleaeyewear.com**

REGENERACIÓN Y FIRMEZA DURADERA

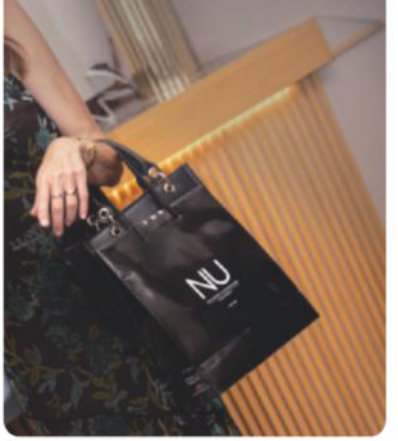
El extracto de caviar puro tiene un gran poder regenerador. De ahí que la firma cosmética **Maystar** haya presentado una línea con este ingrediente como protagonista principal: Caviar Therapy. Sus productos son ideales para pieles maduras que precisan un plus de firmeza. **maystar.com**

Moda joven y muy actual

El Corte Inglés lanza una nueva edición de la campaña NEW, su plataforma de conexión con la generación Z, que evoluciona hacia una propuesta más abierta. En esta ocasión, se inspira en el vínculo de distintos talentos creativos, como los de María Becerra, Pablo Gavi o Begoña Vargas. **elcorteingles.es**

Iniciativa solidaria

El Salón NU ha celebrado su 5º aniversario con una subasta y un sorteo benéficos, cuya recaudación se ha destinado al Hospital Sant Joan de Déu. El fin era colaborar con un proyecto para la investigación de la muerte súbita infantil y el tratamiento de las arritmias. **nu-salon.com**



Revistas.PeruRadio.net.pe

Y en nuestra web

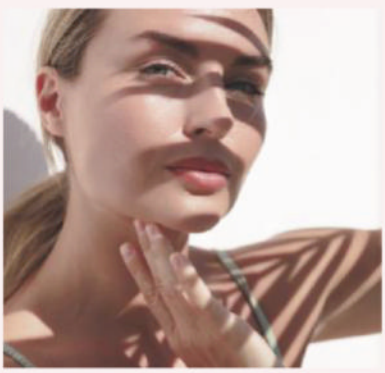
No hay como relajarse leyendo CLARA para estar al día en moda, belleza y estilo de vida

LIBROS

Descubre las novelas que no podrás dejar de leer durante estas vacaciones

NUTRICIÓN

10 bebidas de verano aptas en una dieta porque (casi) no tienen calorías



BELLEZA

¿Sabías que para proteger la piel frente al fotoenvejecimiento lo importante es el UPF?

Clara.es

REDACCIÓN

DIRECTORA EDITORIAL Empar Prieto

DIRECTORA DE ARTE Inés Sarrias
DIRECTORA DIGITAL Laura Pérez Llorca
REDACTORA JEFE Carme del Vado
REDACCIÓN Encarna Aguado
MAQUETACIÓN Maite Ducun
TRATAMIENTO DE IMAGEN Lola Triviño
ASISTENTE DE REDACCIÓN Sandra Peña
COORDINADORA WEB Laura Revilla
REDACTORA WEB Marta Carcelén
COLABORADORAS Berta Blanch, Raquel González,
FOTOGRAFÍA Archivo RBA, Gallery Stock, Getty Images, Shutterstock, Launchmetrics, Taverne

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Tel. 934.157.374. E-mail: clara@rba.es

RBA BRANDS
CEO Enrique Blanc
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID Y NORTE
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén González, Belén Pérez-Bedmar
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID C/ Méndez Álvaro, 56, Planta 5. 28045 Madrid. Tel. 915.106.600. Publimad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombravella, Marién Pérez
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Carmen Álvarez
PUBLICIDAD BARCELONA Avda. Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 934.157.374

RBA REVISTAS
PRESIDENTE Ricardo Rodrigo
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell
DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS Aurea Diaz
DIRECTORA GENERAL DE MARKETING Y COMERCIAL Berta Castellet
DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramón Fortuny

DISTRIBUCIÓN AQUITANIA PUBLICACIONES, S.L.
IMPRIME ROTOCOBRHI, S. A.
DISTRIBUCIÓN EN ARGENTINA Brihet e Hijos, S. A.
DISTRIBUCIÓN EN MÉXICO IBERMEX, S. A. de CV
DEPÓSITO LEGAL B-36119-1992. **EDICIÓN** 11-2026
PRINTED IN SPAIN
ISSN 1132-3213. **ISSN REVISTA DIGITAL** 2014-6116
ATENCIÓN AL LECTOR suscripciones@rba.es

©RBA REVISTAS, S.L. 2026
Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidos en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

Esta edición contiene imágenes ilustrativas generadas con asistencia de IA y revisadas por el equipo editorial.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Dormivitas
Gummies

Activa el modo sueño*

Con ingredientes de origen natural

NUEVO

*Gracias a:

MELATONINA

(1)Contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta de 1 mg de melatonina poco antes de irse a dormir.

VITAMINA B6

(2)Contribuye a la función psicológica normal y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

Complemento alimenticio a base de vitamina B6, melatonina y extractos de melisa, pasiflora, amapola de California y ashwagandha. Con edulcorantes.

AUROVITAS

Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. En los niños, supervisar su administración por parte de un adulto. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. Es importante mantener una dieta equilibrada, variada y un estilo de vida saludable. No superar la dosis diaria expresamente recomendada. No administrar en menores de 12 años. Modo de uso: niños mayores de 12 años y adultos, tomar un caramelo de goma al día 30 minutos antes de irse a dormir.

revistas.perudual.net.pe

MKT-MEDIOSDORMI

Salud *íntima* perfecta, verano perfecto

Ganadores de los Premios Clara 2024 & 2025

Ritual Diario de Salud Íntima de Pompeia Life®

Durante el verano, la zona íntima femenina está expuesta a factores como el calor, la humedad, el roce del bañador o los posibles contagios en playas y piscinas, que requieren una atención especialmente cuidadosa. El **Ritual Diario de Salud Íntima de Pompeia Life®** te ayuda a disfrutar de tus vacaciones con la excelencia que mereces: un cuidado de lujo para tu bienestar íntimo y sexual, gracias a la combinación de **Fiore di Pompeia®** y **Olevm *íntimo* di Pompeia®**.

Pompeia Life, más de 30 años al frente de la *Cultura de la Salud Íntima Femenina*

Coadyuvante en el tratamiento y prevención de **hongos**, **cistitis**, **picor**, **irritación**, etc.

Muy efectivo contra la **sequedad**, especialmente en todas las etapas de la **menopausia**

Acción combinada de **13 activos botánicos** de grado terapéutico según la Farmacopea Internacional

Recomendado por ginecólogos en toda España desde hace más de 20 años

POMPEIA LIFE®
THIRTY YEARS BY YOUR SIDE

Consíguelo en farmacias, dietéticas y en Amazon.es
Atención al cliente: info@pompeia.es

Revistas.PeruRadio.net.pe